

# TS888 烹鮮美食 || 3年 || 月素菜單石牌國小

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全數 份量	主食 量內	蔬菜	油脂	热量
1	五	大麥飯 白米+大麥	糖醋豆包 豆包X1+時蔬-炒	香椿素肉燥 豆干+素皮絲+時蔬-煮	蒟蒻高麗 高麗菜+蒟蒻-炒	認證 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		5.4	2.3	2.5	2.5	726
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	黃金泡菜 凍腐 凍豆腐+角螺+泡菜+時蔬-煮	麵燒麵輪 麵輪+時蔬-煮	韓拌海菜 紅蘿蔔+海帶+時蔬+蒟蒻-煮	有機 蔬菜	雙瓜湯 冬瓜+南瓜+薑絲		5.5	2.5	2.3	2.5	743
5	二	有機白飯 有機白米	素燒佛跳牆 素排骨+時蔬+栗子-煮	莎莎豆干 豆干+鴻鵠豆+時蔬-煮	芹香芽菜 豆芽+時蔬+芹菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.3	2.3	2.4	2.6	721
6	三	糙米飯 白米+糙米	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	蠔油豆雞 豆雞-炒	青醬洋芋 馬鈴薯+時蔬+自製青醬-煮	認證 蔬菜	三絲湯 大白菜+時蔬+素肉骨茶包		5.6	2.5	2.5	2.4	750
7	四	海苔 香鬆飯 白米+海苔香鬆	炸豆腸 豆腸X2-炸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		5.4	2.3	2.4	2.8	737
8	五	芝麻飯 白米+芝麻	椒麻素捲 素捲X1+時蔬-燒	皇帝豆烤麩 烤麩+皇帝豆+時蔬-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	認證 蔬菜	高山金針湯 金針花+菇		5.4	2.3	2.5	2.5	726
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	塔香素肚 素肚+九層塔-燒	素肉骨茶 什錦 凍豆腐+時蔬-煮	金菇三絲 金針菇+海帶+時蔬-炒	有機 蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+時蔬		5.3	2.4	2.4	2.6	728
12	二	有機白飯 有機白米	黃豆燶油腐 油豆腐+黃豆+時蔬-煮	素麥克雞塊 佐脆薯 素麥克雞塊X1+地瓜切條X3-炸	快炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+菇		5.5	2.6	2.5	2.4	751
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	筑前煮 素丸X1+時蔬+海帶+蒟蒻-煮	咖哩洋芋 洋芋+時蔬+鷄嘴豆-煮	認證 蔬菜	鮮瓜湯 時瓜+菇		5.5	2.3	2.4	2.5	730
14	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	五香豆雞 豆雞+香菇柄-滷	麻油素腰花 大白菜+角螺+素腰花+枸杞-煮	脆炒條豆 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.4	2.5	2.3	2.3	727
15	五	玉米飯 白米+玉米	燒素排 素排X1-燒	豉汁豆腐 豆腐+豆豉+青豆-煮	香菇鮮瓜 鮮瓜+時蔬+香菇-煮	認證 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.3	2.5	2.4	2.5	731
18	一	五穀飯 白米+五穀米	栗子烤麩 烤麩+竹筍+栗子-燒	椒鹽干絲 豆干+時蔬-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	紅棗南瓜湯 南瓜+紅棗		5.3	2.3	2.5	2.5	719
19	二	有機白飯 有機白米	雙色豆腐煲 板豆腐+玉米+毛豆-煮	綜合滷味 百頁+麵輪+素紫米糕+時蔬-滷	鮑菇西蘭花 花椰+杏鮑菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥+枸杞		5.4	2.5	2.5	2.6	745
20	三	上海菜飯 白米+素火腿+時蔬	素蚵仔酥 蚵仔酥X2+地瓜-炸	紅麴麵腸 麵腸+時蔬-炒	富貴黃金 粉絲 南瓜+粉絲+時蔬-炒	認證 蔬菜	金針湯 金針花+海帶芽		5.5	2.4	2.4	2.3	729
21	四	芝麻飯 白米+芝麻	沙茶油腐 油豆腐+時蔬-燒	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	豆芽什錦 黃豆芽+海帶+時蔬-炒	有機 蔬菜	高麗鮮蔬湯 高麗菜+時蔬+味噌		5.3	2.3	2.4	2.6	721
22	五	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-滷	義式燉豆 馬鈴薯+黃豆+時蔬-煮	蒟蒻白玉 白蘿蔔+時蔬+蒟蒻-煮	認證 蔬菜	奶茶西米露 西谷米+奶粉+茶包		5.3	2.6	2.5	2.6	746
25	一	糙米飯 白米+糙米	薑黃 椰奶般腐 油豆腐+時蔬+椰奶-煮	花生麵輪 麵輪+花生+海帶-滷	炒甘藍菜 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	客家粄條湯 大白菜+粄條+時蔬		5.3	2.4	2.4	2.6	728
26	二	有機白飯 有機白米	藥膳什錦 凍豆腐+時蔬+角螺-煮	醬爆素肚 素肚+時蔬-炒	紅片時瓜 時瓜+紅蘿蔔+菇-炒	有機 蔬菜	蕃茄洋芋湯 馬鈴薯+南瓜+蕃茄		5.5	2.6	2.5	2.4	751
27	三	燕麥飯 白米+燕麥	三杯百頁 百頁+時蔬-炒	紅燒嫩腐 嫩油腐+時蔬-燒	藕片花椰 花椰菜+蓮藕+時蔬-炒	認證 蔬菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		5.5	2.3	2.4	2.5	730
28	四	小米飯 白米+小米	醃醬大溪乾 豆干+毛豆-燒	鹹水豆包 豆包+時蔬-煮	春川 泡菜年糕 自製泡菜+年糕+時蔬-炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		5.4	2.5	2.3	2.3	727
29	五	台式炒麵 麵條+時蔬	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+時蔬-煮	蜜汁 素火腿 素火腿X1+時蔬-蒸	地瓜椪 地瓜椪X2-炸	認證 蔬菜	蘿蔔蕈柄湯 白蘿蔔+香菇柄		5.3	2.6	2.5	2.6	746

\*\*\*本菜單含有含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用\*\*\*

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆