

TS888 烹鮮美食 || 13年12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 錄	主食 量內	蔬菜	油脂	熱量
2	一	小米飯 白米+小米	蕃茄豆腐 凍豆腐+蕃茄-煮	沙茶豆雞 素雞+時蔬-炒	鮮菇花椰 花椰+時蔬+香菇-炒	有機 蔬菜	鮮瓜大麥湯 鮮瓜+大麥+枸杞		5.5	2.5	2.3	2.5	743
3	二	有機白飯 有機白米	三杯素香魚 素香魚X1+九層塔-牀	香燒油腐 油豆腐-滷	堅果玉米 玉米+洋芋+時蔬+腰果-炒	有機 蔬菜	三絲湯 竹筍+時蔬		5.3	2.3	2.4	2.6	721
4	三	大麥飯 白米+大麥	醬爆大溪干 大溪干+芝麻-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+時蔬-滷	木耳高麗 高麗菜+時蔬+木耳-煮	認證 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+馬鈴薯+時蔬		5.6	2.5	2.5	2.4	750
5	四	糙米飯 白米+糙米	豆豉素蚵仔 豆腐+素蚵仔+豆豉-煮	泡菜豆干 豆干+泡菜+時蔬-炒	香草什錦 豆薯+時蔬+義大利香料-炒	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+薑絲		5.4	2.3	2.4	2.8	737
6	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	紅麴豆腸 豆腸X2+時蔬-炒	蜜汁烤麩 烤麩+洋芋-燒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-煮	認證 蔬菜	大醬湯 油豆腐+黃豆+時蔬		5.4	2.3	2.5	2.5	726
9	一	芋香油飯 白米+糙米+芋頭+香姑	燻茶鵝 燻茶鵝X2-蒸	芹香干片 豆干+芹菜+時蔬-炒	鷹嘴豆三色 洋芋+鷹嘴豆+毛豆+紅藜-拌	有機 蔬菜	高麗鮮蔬湯 高麗菜+時蔬+油片絲		5.3	2.4	2.4	2.6	728
10	二	有機白飯 有機白米	紅燒嫩油腐 嫩油腐+時蔬-煮	彩繪素肚 素肚+時蔬-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米+素甜不辣+時蔬-煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		5.5	2.6	2.5	2.4	751
11	三	芝麻飯 白米+芝麻	香滷豆包 豆包X1-油	芋頭麵腸 麵腸+芋頭-炒	素火腿炒豆芽 豆芽+時蔬+素火腿-炒	認證 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.4	2.5	730
12	四	白飯 白米	野菜百頁 野菜百頁X2+花椰-炒	當歸豆皮煮 高麗菜+素羊肉+豆皮-煮	茄汁粉絲 蕃茄+粉絲+玉米-炒	有機 蔬菜	山藥洋芋湯 洋芋+山藥+大麥+枸杞+紅棗		5.4	2.5	2.3	2.3	727
13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+毛豆-蒸	素燥干丁 豆干+香菇+玉米+素絞肉-煮	清炒花椰 花椰+時蔬-炒	認證 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		5.3	2.5	2.4	2.5	731
16	一	紫米飯 白米+紫米	黑豆滷麵輪 麵輪+黑豆-油	玉米豆腐 豆腐+玉米+時蔬-煮	炒四季豆 四季豆+時蔬-煮	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬		5.3	2.3	2.5	2.5	719
17	二	有機白飯 有機白米	杏片烤麩 烤麩+杏仁片-煮	金瓜獅子頭 獅子頭X1+南瓜+毛豆-煮	精靈菇綠蔬 綠色時蔬+精靈菇-炒	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐		5.4	2.5	2.5	2.6	745
18	三	小米飯 白米+小米	芋頭燒素雞 素雞+芋頭+腰果-燒	茄汁燉豆 豆薯+黃豆+蕃茄-煮	烤蔬菜 花椰+地瓜+時蔬-烤	認證 蔬菜	竹筍莖柄湯 竹筍+莖柄		5.5	2.4	2.4	2.3	729
19	四	海苔香鬆炒 飯 白米+三色豆+海苔香鬆	★腐皮菜捲 腐皮菜捲X1-炸	日式味噌煮 油豆腐+海苔糕+蒟蒻-煮	什錦三絲 洋芋+時蔬+素肉絲-炒	有機 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+時蔬+素肉骨茶包		5.3	2.3	2.4	2.6	721
20	五	大麥飯 白米+大麥	茄汁凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+時蔬-煮	五香豆包 豆包X1-油	炒麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+時蔬-炒	認證 蔬菜	元宵湯圓 湯圓+大白菜+時蔬		5.3	2.6	2.5	2.6	746
23	一	糙米飯 白米+糙米	紅燒蘭花干 蘭花干-燒	黃金泡菜什錦 豆皮+泡菜+時蔬-煮	麻油山藥 馬鈴薯+紫山藥+枸杞-煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬		5.3	2.4	2.4	2.6	728
24	二	有機白飯 有機白米	椒鹽百頁 百頁+時蔬-炒	茄汁素燥丸子 豆干+素丸子X2+時蔬-煮	沙茶寬粉 高麗菜+寬粉+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+時蔬		5.5	2.6	2.5	2.4	751
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	薑汁油腐 油豆腐+時蔬+薑-燒	佛跳牆 素排骨+時蔬+栗子-煮	木耳黃芽 黃豆芽+時蔬+木耳-炒	認證 蔬菜	鮮瓜鮑菇湯 時瓜+杏鮑菇		5.5	2.3	2.4	2.5	730
26	四	五穀飯 白米+五穀米	菜脯干丁 豆干+菜圃+玉米+毛豆-炒	哨子豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	綜合滷味 白蘿蔔+時蔬+蒟蒻+海帶-滷	有機 蔬菜	米粉湯 粗米粉+時蔬		5.4	2.5	2.3	2.3	727
27	五	黑胡椒 鐵板麵 麵條+三色豆+素絞肉	糖醋素排骨 素排骨+地瓜+芝麻-燒	燒四角油腐 四角嫩豆腐X1-蒸	清炒結頭 結頭菜+時蔬-炒	認證 蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+時蔬		5.3	2.6	2.5	2.6	746
30	一	芝麻飯 白米+芝麻	砂鍋凍腐煲 凍豆腐+豆皮+時蔬-煮	八角滷豆雞 豆雞+時蔬+素羊肉-炒	花椰鮑菇 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌		5.4	2.3	2.5	2.5	726
31	二	有機白飯 有機白米	蘑菇醬麵輪 洋芋+麵輪+蘑菇-煮	素沙茶豆包 豆包+時蔬-燒	肉骨茶素腰花 高麗菜+素腰花+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍+酸菜		5.5	2.4	2.4	2.3	729

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◆