

TS 乾鮮美食 | 14年01月素菜單石牌國小

地址：新北市三重區中興北街163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 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

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	全穀 類	生魚 蛋白質	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	四	胚芽飯	香根豆干	青醬野菇百頁	結頭金針花	有機 蔬菜	白菜鮮菇湯		5.4	2.3	2.4	2.8	737
		白米+胚芽米	豆干-炒	百頁+時蔬-煮	結頭菜+金針花+時蔬-炒		大白菜+時蔬+香菇						
3	五	小米飯	玉米凍腐	五味醬素肚	泡菜年糕	認證 蔬菜	素丸湯		5.4	2.3	2.5	2.5	726
		白米+小米	凍豆腐+玉米+南瓜-煮	素肚+自製五味醬-燒	自製泡菜+年糕+時蔬-炒		海帶芽+素丸切片+薑絲						
6	一	大麥飯	四喜素燥	★炸素捲	彩繪什錦	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯		5.3	2.4	2.4	2.6	728
		白米+大麥	豆干+素絞肉+時蔬-煮	素捲X1-炸	四季豆+玉米+時蔬-炒		白蘿蔔+時蔬+芹菜						
7	二	有機白飯	椒麻豆包	筍香素皮絲	雙色花椰	有機 蔬菜	味噌湯		5.5	2.6	2.5	2.4	751
		有機白米	豆包+時蔬-燒	筍草+素皮絲+時蔬-炒	花椰+時蔬-炒		豆腐+海帶芽+味噌						
8	三	五穀飯	紅燒嫩油腐	白醬素熱狗	素油蔥 炒高麗菜	認證 蔬菜	麵線羹		5.5	2.3	2.4	2.5	730
		白米+五穀米	嫩油腐X1+時蔬-燒	洋芋+素腸-煮	高麗菜+時蔬-炒		麵線+竹筍+時蔬						
9	四	紅藜飯	蜜汁燒豆腸	酸辣豆腐	玉米三色	有機 蔬菜	榨菜金針湯		5.4	2.5	2.3	2.3	727
		白米+紅藜麥	豆腸+芝麻-燒	豆腐+竹筍+時蔬-煮	玉米+芋頭+青豆-炒		金針花+榨菜						
10	五	燕麥飯	黑胡椒素排	鹹水豆雞	素炒粉絲	認證 蔬菜	素肉骨茶湯		5.3	2.5	2.4	2.5	731
		白米+燕麥	素排X1-燒	豆雞+時蔬-煮	黃豆芽+冬粉+時蔬-炒		高麗菜+時蔬+肉骨茶包						
13	一	蕃茄鮮菇 義麵	★ 炸素麥克雞塊	毛豆炒百頁	鍋燒白菜	有機 蔬菜	巧達濃湯		5.3	2.3	2.5	2.5	719
		麵條+蕃茄+菇+玉米	素雞塊X2-炸	百頁+毛豆+時蔬-炒	白菜+時蔬-煮		馬鈴薯+南瓜+時蔬						
14	二	有機白飯	麻婆豆腐	花生烤麩	炒四季豆	有機 蔬菜	三絲湯		5.4	2.5	2.5	2.6	745
		有機白米	豆腐+素絞肉+時蔬-煮	烤麩+花生+毛豆-滷	四季豆+紅蘿蔔+木耳-煮		竹筍+時蔬						
15	三	小米飯	三杯素腰花	海山醬關東煮	蓮子南瓜	認證 蔬菜	玉米山藥湯		5.5	2.4	2.4	2.3	729
		白米+小米	素腰花+時蔬+九層塔-炒	油腐+時蔬+紫米糕+素甜不辣-煮	南瓜+蓮子-煮		玉米+海帶+山藥						
16	四	白飯	紅絲腐皮	五香蘭花干	海帶三絲	有機 蔬菜	蕃茄什錦湯		5.3	2.3	2.4	2.6	721
		白米	豆皮+紅蘿蔔+香菇-炒	蘭花干-滷	海帶絲+金針菇+時蔬-煮		蕃茄+時蔬						
17	五	胚芽飯	素佛跳牆	紅麴麵腸	蕈柄炒高麗	認證 蔬菜	冬瓜大麥湯						
		白米+胚芽米	素排骨+時蔬+芋頭-煮	麵腸+時蔬-炒	高麗菜+蕈柄+時蔬-炒		冬瓜+大麥+枸杞		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◆