

# T&S 統鮮美食114年11月素菜單石牌國小

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  
本公司全面使用非基因改造玉米及黃豆製品 本校未使用輻射污染食品 營養師：湯家駿(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 鈣質	主要 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
3	一	糙米飯 白米+糙米	麻油素腰花 大白菜+豆皮+素腰花+枸杞-煮	蜜汁大溪干 大溪干-燒	芹香芽菜 豆芽菜+時蔬+芹菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+杏鮑菇		5.5	2.6	2.5	2.3	746
4	二	素鬆蓋飯 白米+素肉鬆	四喜干丁 豆干+黑豆+玉米+毛豆-炒	糖醋豆包 豆包X1+彩椒-燒	脆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	5.7	2.4	2.3	2.1	731
5	三	燕麥飯 白米+燕麥	黃金泡菜凍腐 凍豆腐+豆皮+自製黃金泡菜-煮	蠔油豆雞 豆雞+香菜-燒	雜菜粉絲 粉絲+時蔬-炒	履歷 蔬菜	素丸湯 白蘿蔔+素丸片		5.2	2.5	2.4	2.6	729
6	四	五穀米 白米+五穀米	蘿蔔麵輪 麵輪+白蘿蔔+海帶-煮	紅燒四方腐 四角油豆腐X1+香菇-油	白果花椰 花椰菜+白果+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+油片絲+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.5	2.6	731
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆-煮	★酥炸豆腸 豆腸X2-炸	素燒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		5.3	2.6	2.5	2.4	737
10	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	紅蘿蔔豆包絲 豆包絲+紅蘿蔔+芹菜-拌	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子-煮	什錦麵疙瘩 時蔬+麵疙瘩-炒	有機 蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.5	2.6	2.4	2.3	744
11	二	小米飯 白米+小米	薑燒嫩油腐 嫩油腐+時蔬-燒	京醬素肉絲 素肉絲+時蔬-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+鷹嘴豆-煮	有機 蔬菜	白菜針菇湯 大白菜+金針菇+南瓜	水果	5.5	2.5	2.4	2.4	741
12	三	台式 素炒麵 麵條+高麗菜+香菇	紅麴素排 素排X1-炸	豆干小炒 豆干+榨菜+芹菜-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+時蔬-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豆皮		5.4	2.5	2.4	2.5	738
13	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	彩蔬麵腸 麵腸+青椒+彩椒-炒	素肉骨茶 什錦 凍豆腐+大白菜+香菇+枸杞-煮	夯蕃薯 地瓜X1-烤	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+蕃茄	100% 果汁	5.5	2.5	2.3	2.4	738
14	五	糙米飯 白米+糙米	塔香素肚 素肚+九層塔-燒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+青豆-燒	麵筋白菜 大白菜+麵筋+時蔬-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		5.5	2.5	2.4	2.4	741
17	一	玉米飯 白米+玉米	滷味 大溪豆干+百頁+香菇+玉米筍-油	糖醋素雞 素雞丁+馬鈴薯+白芝麻-燒	素炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	金針湯 金針花+油片絲		5.5	2.6	2.4	2.4	748
18	二	糙米飯 白米+糙米	濃湯豆腐煲 豆腐+玉米+時蔬-煮	素蚵仔酥 蚵仔酥+地瓜-炸	烤蔬菜 花椰菜+杏鮑菇+彩椒-烤	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+香菇	水果	5.4	2.5	2.5	2.3	732
19	三	胚芽飯 白米+胚芽米	素拌三絲 豆干絲+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-拌	香燒油腐 嫩油腐X1-燒	泡菜年糕 自製泡菜+年糕+豆皮-炒	履歷 蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆		5.5	2.5	2.3	2.4	738
20	四	上海菜飯 白米+玉米+素火腿+時蔬	紅燒豆包 豆包X1+香菇-燒	素回鍋肉 素肉片+竹筍+青椒+彩椒-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+南瓜+薑絲		5.4	2.4	2.5	2.5	733
21	五	五穀飯 白米+五穀米	素腐皮捲 腐皮捲X1-烤	拌飯素燥 豆干+素皮絲+香菇+毛豆-煮	芽菜什錦 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	日式鮮蔬湯 高麗菜+金針菇		5.5	2.5	2.3	2.4	738
24	一	茄汁 義式麵 麵條+蕃茄+杏鮑菇+玉米	素香魚排 素香魚排X1-烤	腰果小方干 豆干+腰果-燒	香菇白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	QQ奶茶 QQ+奶粉		5.5	2.4	2.5	2.4	736
25	二	大麥飯 白米+大麥	三杯烤麩 烤麩+九層塔-燒	什錦腐皮絲 腐皮絲+時蔬-拌	田園玉米 玉米+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
26	三	小米飯 白米+小米	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	滷雙結 豆皮結+海帶結-油	鄉村粉絲 粉絲+時蔬-炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738
27	四	地瓜飯 白米+地瓜	素沙茶干片 豆干+時蔬-炒	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	山藥大麥湯 山藥+馬鈴薯+大麥	100% 果汁	5.3	2.5	2.7	2.5	739
28	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蒸臭豆腐 豆腐X1+香菇-蒸	素鹹水雞 豆皮+時蔬-煮	★椒鹽鮑菇 地瓜+杏鮑菇-炸	履歷 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		5.5	2.6	2.5	2.3	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◆