

統鮮美食114年12月素菜單石牌國小

地址：新北市中壢區中興北街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：湯家綾(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 | 全館 無辣 | 火鍋 套餐內 | 蔬菜 | 油 脂 | 熱 量 | | | | |
|----|----|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------|--------------------------|------------|----------|-----------|-----|--------|--------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 一 | 體表會補假不供餐 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 二 | 有機白飯 有機白米 | 滷味 豆干+紅蘿蔔+玉米筍+滷 | 赤麵烤麸 烤麸+香菇+毛豆-燒 | 清炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 日式味噌湯 板豆腐+海帶芽 | 水果 | 6.7 | 2.4 | 2.3 | 2.1 | 801 | | | | |
| 3 | 三 | 紫米飯 白米+紫米 | 豆豉豆腐 豆腐+香菇+玉米+豆豉+青豆-煮 | 素蠔油炒三絲 素肉絲+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒 | 素蟹黃白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-炒 | 履歷 蔬菜 | 金針花湯 金針花+金針菇 | | 6.2 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 799 | | | | |
| 4 | 四 | 南瓜 炒米粉 米粉+高麗菜+南瓜+芹菜 | 麻油素獅子頭 素獅子頭X1+杏鮑菇+香菇-燒 | 彩蔬千片 豆干+彩椒+青椒-炒 | 紅藜麥洋芋 馬鈴薯+時蔬+紅藜麥-煮 | 有機 蔬菜 | 榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜 | | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 801 | | | | |
| 5 | 五 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 沙嗲豆腸 豆腸+彩椒-炒 | 蒸臭豆腐 豆腐X1+香菇+毛豆-蒸 | 韓式拌三絲 黃豆芽+時蔬-炒 | 履歷 蔬菜 | 冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥 | | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 807 | | | | |
| 8 | 一 | 白飯 白米 | 蘑菇醬素雞 素雞+馬鈴薯+蘑菇-煮 | 紅燒豆包 豆包X1+白芝麻-燒 | 蘿蔔佃煮 白蘿蔔+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 奇亞籽麥茶 麥茶包+奇亞籽 | | 6.5 | 2.6 | 2.4 | 2.3 | 814 | | | | |
| 9 | 二 | 有機白飯 有機白米 | 濃湯豆腐 豆腐+玉米+南瓜+毛豆-煮 | 鐵板麵腸 麵腸+彩椒-炒 | 鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 811 | | | | |
| 10 | 三 | 夏威夷茄汁 炒飯 白米+時蔬+鳳梨 | 大溪豆干 大溪豆干-燒 | 百頁花椰 百頁+花椰菜+玉米筍-炒 | 翡翠三絲 海帶絲+時蔬-炒 | 履歷 蔬菜 | 蘑菇濃湯 玉米+南瓜+蘑菇 | | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 808 | | | | |
| 11 | 四 | 五穀飯 白米+五穀米 | 素燒嫩油腐 嫩油腐+香菇+黃豆-燒 | ★炸素排 素排X1-炸 | 快炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒 | 有機 蔬菜 | 素肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+金針菇 | 100% 果汁 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 | | | | |
| 12 | 五 | 小米飯 白米+小米 | 塔香素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-炒 | 蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+玉米-燒 | 麻油素腰花 高麗菜+素腰花+枸杞-炒 | 履歷 蔬菜 | 結頭菜湯 結頭菜+香菇 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 811 | | | | |
| 15 | 一 | 白飯 白米 | 腰果小方干 豆干+腰果-燒 | 素西滷肉 大白菜+素肉片+香菇+香菜-煮 | 香椿粉絲 綠色蔬菜+粉絲+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 脆筍湯 竹筍+豆皮 | | 6.5 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 818 | | | | |
| 16 | 二 | 有機白飯 有機白米 | ★椒鹽素雞排 素雞排X1+薯條X3-炸 | 香干小炒 豆干+彩椒+芹菜-炒 | 炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 西式濃湯 南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔 | 水果 | 三章豆漿 | | | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 802 |
| 17 | 三 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 麵醬燒豆腸 豆腸+青豆-燒 | 麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮 | 蜜蕃薯 地瓜+白芝麻+黑芝麻-燒 | 履歷 蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 738 | | | | |
| 18 | 四 | 紫米飯 白米+紫米 | 紅咖哩豆皮 豆皮+馬鈴薯+蕃茄-煮 | 小瓜烤麸 烤麸+小黃瓜-燒 | 香燒津白 大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菜-煮 | 有機 蔬菜 | 味噌湯 豆腐+海帶芽 | | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 803 | | | | |
| 19 | 五 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 酸菜燒凍腐 凍豆腐+酸菜+金針菇+木耳-燒 | 素蠔油豆雞 素雞丁+香菜-滷 | 烤蔬菜 綠花椰+玉米筍+彩椒-烤 | 履歷 蔬菜 | 冬至鹹湯圓 紅白湯圓+高麗菜+香菇+油片絲 | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 | | | | |
| 22 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜麥 | 素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮 | 香燒四方腐 四方腐X1+白芝麻-滷 | 鷄嘴豆 馬鈴薯+鷄嘴豆+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 海帶湯 海帶+白蘿蔔 | | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 806 | | | | |
| 23 | 二 | 有機白飯 有機白米 | 咖哩三寶 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮 | 冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+香菇-煮 | 芝麻綠蔬 綠色蔬菜+白芝麻-炒 | 有機 蔬菜 | 三絲湯 金針花+黃豆芽+木耳 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 | | | | |
| 24 | 三 | 小米飯 白米+小米 | 素白帶魚 白帶魚X1-烤 | 泡菜豆腐 豆腐+自製泡菜+豆皮-炒 | 木耳燒瓜 時瓜+木耳+紅蘿蔔-燒 | 履歷 蔬菜 | 枸杞山藥湯 山藥+馬鈴薯+大麥+枸杞 | | 6.6 | 2.4 | 2.5 | 2.3 | 808 | | | | |
| 26 | 五 | 香菇栗子炊 飯 白米+紅藜麥+香菇+栗子 | 高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸 | 素燒豆干 豆干+紅蘿蔔+玉米筍-燒 | 香鬆 地瓜鮑菇 地瓜+杏鮑菇+海苔香鬆-炒 | 履歷 蔬菜 | 玉米鮮蔬湯 玉米+蕃茄 | | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.3 | 816 | | | | |
| 29 | 一 | 玉米飯 白米+玉米 | 素麻油雞 素雞丁+紫米糕+冬瓜+枸杞-煮 | 薑燒蘭花干 蘭花干+薑絲-燒 | 白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮 | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐+金針菇 | | 6.5 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 818 | | | | |
| 30 | 二 | 有機白飯 有機白米 | 素燥豆腐 板豆腐+麵輪+香菇-燒 | 蜜汁豆包 豆包X1+青豆-燒 | 腰果三色 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+腰果-炒 | 有機 蔬菜 | 高麗蕃茄湯 高麗菜+金針菇+蕃茄 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 802 | | | | |
| 31 | 三 | 芝麻飯 白米+芝麻 | 茄汁素肉丸 素肉丸X2+馬鈴薯+蕃茄+毛豆-煮 | 素炒三絲 豆干+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒 | 香菇綠蔬 綠色蔬菜+香菇-炒 | 履歷 蔬菜 | 米粉湯 米粉+白蘿蔔+油片絲 | | 5.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 738 | | | | |

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◆