

統鮮美食114年12月素菜單石牌國小

地址：新北市蘆洲區中興北街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	糖註	食糖 附註	水果 茶內	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-油	赤麴烤麩 烤麩+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	彩蔬干片 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				
17	三	燕麥飯 白米+燕麥	麴醬燒豆腸 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	小瓜烤麩 烤麩+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-油	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-油	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+鷹嘴豆+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◆