

統鮮美食115年01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

營養師：洪雅秀(營養字第8422號).陳芝庭(營養字第6651號).陳坤宜(營養字第012348號).湯家綉(營養字第012842號)

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：洪雅秀(營養字第8422號).陳芝庭(營養字第6651號).陳坤宜(營養字第012348號).湯家綉(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	公致 海陸	玉米 豆漿	麵粉 豆漿	油 粉	水 粉	熱 量	
1	四														
元旦放假一日															
2	五	紅藜飯	沙嗲烤麩	鐵板豆包絲	麻油蘿蔔	履歷 蔬菜	香菇筍片湯		4.5	2.5	2.4	2.5		675	
		白米+紅藜麥	烤麩+洋芋+青豆-燒	豆包絲+時蔬+黑胡椒-炒	蘿蔔+玉米+海帶-滷		竹筍+香菇								
5	一	胚芽飯	砂鍋什錦煲	蜜汁豆干	溫沙拉	有機 蔬菜	紅豆紫米湯		4.5	2.6	2.5	2.3		676	
		白米+胚芽米	凍豆腐+時蔬+素蛋-煮	豆干+香菜-滷	馬鈴薯+毛豆+玉米-煮		紅豆+紫米								
6	二	有機白飯	香菇 瓜仔素燥	紅麴麵腸	雙色花椰	有機 蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.7	2.4	2.3	2.1	1.0	721	
		有機白米	豆干+時蔬+香菇+花瓜-煮	麵腸+時蔬-燒	花椰菜+時蔬-炒		豆腐+海帶芽								
7	三	五穀飯	糖醋豆包	芹香干絲	咖哩洋芋	履歷 蔬菜	素肉骨茶湯		4.2	2.5	2.4	2.6		659	
		白米+五穀米	豆包X1+鳳梨-滷	豆干絲+時蔬+芹菜-炒	馬鈴薯+時蔬-煮		大白菜+時蔬+素肉骨茶								
8	四	黑胡椒 蘑菇炒麵	野菜百頁	榨菜腐皮絲	鮑菇鮮瓜	有機 蔬菜	玉米濃湯	100% 果汁	4.2	2.5	2.5	2.6		661	
		麵條+玉米+蘑菇+黑胡椒	百頁X2+時蔬-煮	腐皮絲+榨菜+時蔬-炒	鮮瓜+杏鮑菇+時蔬-煮		玉米+馬鈴薯+時蔬								
9	五	大麥飯	泡菜豆腐	椒鹽素捲	韓式粉絲	履歷 蔬菜	昆布湯		4.3	2.6	2.5	2.4		667	
		白米+大麥	板豆腐+韓國泡菜+時蔬-煮	素捲X1-烤	韓國冬粉+時蔬-煮		海帶+黃豆								
12	一	鮮菇南瓜 親子炊飯	菜脯素小炒	芝香烤麩	玉筍西蘭花	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯		4.5	2.6	2.4	2.3		674	
		白米+南瓜+香菇+南瓜子	豆干+時蔬+菜脯-炒	烤麩+芝麻-煮	花椰菜+玉米筍+時蔬-炒		白蘿蔔+紅蘿蔔								
13	二	有機白飯	孜然素肉片	素蟹黃豆腐	海帶三絲	有機 蔬菜	金針湯	水果	4.5	2.5	2.4	2.4	1.0	731	
		有機白米	素肉片+馬鈴薯+時蔬-炒	豆腐+南瓜-煮	海帶絲+時蔬-炒		金針花+油片絲								
14	三	芝麻飯	滷蘭花干	鹹水百頁	素蠔絲菠菜	履歷 蔬菜	竹筍湯		4.4	2.5	2.4	2.5		668	
		白米+芝麻	滷蘭花干-滷	百頁+時蔬-燒	菠菜+素蠔絲-炒		竹筍+素羊肉								
15	四	紫米飯	梅菜素五花	三杯小方干	清炒高麗	有機 蔬菜	玉米鮮蔬湯		4.5	2.5	2.3	2.4		668	
		白米+紫米	素東坡肉+梅菜+筍干-滷	小方干+九層塔-燒	高麗菜+時蔬-炒		玉米+蕃茄								
16	五	蕎麥飯	蘑菇醬素肚	素五更腸旺	夯蕃薯	履歷 蔬菜	結頭菜湯							三章豆漿	
		白米+蕎麥	素肚+玉米+紅蘿蔔+蘑菇+毛豆-燒	凍豆腐+時蔬+酸菜+豆皮-煮	地瓜X1-蒸		結頭菜+時蔬		4.5	2.5	2.4	2.4		671	
19	一	紅藜飯	三角油豆腐	沙嗲豆雞	清炒時瓜	有機 蔬菜	綠豆地瓜湯			4.5	2.6	2.4	2.4		678
		白米+紅藜麥	三角油豆腐X2+菇-滷	豆雞+馬鈴薯+時蔬-煮	時瓜+時蔬-炒		綠豆+地瓜								
20	二	有機白飯	蒲燒鰻	豆干小炒	毛豆玉米	有機 蔬菜	三絲湯	水果	4.4	2.5	2.5	2.3	1.0	722	
		有機白米	素排X1-燒	豆干+時蔬-炒	玉米+豆薯+時蔬+毛豆-煮		黃豆芽+時蔬								
21	三	小米飯	★炸腐皮菜捲	蕃茄豆腐	烤蔬菜	履歷 蔬菜	味噌湯		4.5	2.5	2.3	2.9		691	
		白米+小米	腐皮菜捲X1-炸	豆腐+蕃茄-煮	花椰菜+時蔬-烤		白蘿蔔+時蔬								
22	四	五穀飯	香椿百頁	關東煮 甜條拼盤	螞蟻上樹	有機 蔬菜	山藥洋芋湯	100% 果汁	4.4	2.4	2.5	2.5		663	
		白米+五穀米	百頁+時蔬+香椿醬-炒	油豆腐+素甜不辣+紫米糕-煮	豆芽菜+粉絲+時蔬-炒		馬鈴薯+山藥								
23	五	糙米飯	蒸臭豆腐	素避風塘鮑菇	麻香豆皮煮	履歷 蔬菜	麵線羹		4.5	2.5	2.3	2.4		668	
		白米+糙米	臭豆腐X1+香菇-蒸	杏鮑菇+地瓜+豆酥-炒	高麗菜+豆皮+素羊肉+麻油-煮		麵線+時蔬								

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、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、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、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◆