



統鮮美食115年2月素食菜單石牌國小

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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
23	一	大麥飯 白米+大麥	素炒干絲 豆干絲+時蔬-炒	拌飯素燥 烤麩+玉米+時蔬+毛豆-炒	脆炒花椰 花椰菜+木耳-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽		4.4	2.4	2.3	2.5	658
24	二	有機白飯 有機白米	紅咖哩豆捲 豆捲+馬鈴薯+青豆-煮	黑豆滷味 豆干+麵輪+黑豆-滷	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇	水果	4.4	2.4	2.6	2.4	661
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	素肉骨茶什錦 凍豆腐+冬瓜+香菇+枸杞-煮	素沙茶醬爆麵腸 麵腸+彩椒+青椒-炒	鍋燒白菜 大白菜+時蔬-燒	履歷蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		4.5	2.4	2.4	2.5	668
26	四	素火腿炒飯 白米+玉米+素火腿+紅蘿蔔+麵輪	塔香素肚 素肚+九層塔-炒	總匯小炒 豆干+高麗菜+時蔬-炒	烤蔬菜 馬鈴薯+玉米筍+菇+彩椒-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		4.5	2.5	2.4	2.4	671

* * * 本菜單含有花生、芝麻、堅果、麩質穀物、豆及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥黃豆是良好的植物性蛋白質的來源，其製品有豆干、豆腐、豆包…等；另外黃豆植株也是增加土壤肥沃度的優良綠肥作物。

◆禮拜二低年級湯品和水果改以100%果汁供應◆

我的餐盤

聰明吃 營養跟著來



乳品類

每天早晚
一杯奶

每天1.5~2杯
(1杯240毫升)



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉
一掌心

豆>魚>蛋>肉類



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



全穀雜糧類

飯跟青菜
一樣多

至少1/3為未精緻全穀雜糧之主食