

統鮮美食 | 15年03月素菜單南勢國中

地址：新北板橋區中興北街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：洪雅琪(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)陳坤宜(營養字第012348號)潘家敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	糖量	全日 鈣量	全日 蛋白質	全日 脂肪	全日 纖維	全日 熱量
2	一	小米飯 白米+小米	紅燒豆腐 豆腐+香菇+紅蘿蔔-煮	沙嗲烤麩 烤麩+馬鈴薯+青豆-燒	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍-炒	履歷 蔬菜	素丸湯 白蘿蔔+素丸片+味噌		6.5	2.6	2.5	2.3	816
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米-煮	五香豆包 豆包X1+毛豆-油	金針菇菠菜 菠菜+金針菇-炒	履歷 蔬菜	元宵湯圓 湯圓+高麗菜+油片絲+素油蔥		6.7	2.4	2.3	2.1	801
4	三	五穀飯 白米+五穀米	芹香干絲 豆干絲+小黃瓜+芹菜-炒	蘿蔔麵輪 白蘿蔔+麵輪+香菇-油	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.2	2.5	2.4	2.6	799
5	四	台式 花瓣麵 花瓣麵+高麗菜+香菇	椒鹽素排 素排X1-炸	鷹嘴豆小炒 豆干+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-炒	鮮菇綠蔬 綠色蔬菜+鮮菇-炒	有機 蔬菜	昆布湯 海帶+玉米		6.2	2.5	2.5	2.6	801
6	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	塔香嫩油丁 嫩油腐+杏鮑菇+九層塔-燒	回鍋素肉片 素肉片+竹筍+青椒+彩椒-炒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+香菇		6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	一	地瓜飯 白米+地瓜	茄汁燒素丸 素丸X2+蕃茄+玉米+磨菇-煮	大溪豆干 豆干-燒	素拌海絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯+山藥+大麥+枸杞		6.5	2.6	2.4	2.3	814
10	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	三杯麵腸 麵腸+杏鮑菇+九層塔-燒	脆炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.4	811
11	三	紫米飯 白米+紫米	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	拌飯肉燥 豆干+麵輪+香菇+紅蘿蔔-煮	鮑菇總匯 鮮菇+玉米筍+青椒+彩椒-炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
12	四	麻油 鮑菇炊飯 白米+高麗菜+鮑菇+香菇	蜜汁素肚 素肚+彩椒-燒	家常四方腐 四方腐X1+青豆-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+南瓜+蕃茄		6.5	2.5	2.3	2.4	808
13	五	小米飯 白米+小米	韓味泡菜 豆腐 板豆腐+自製泡菜+金針菇-煮	炸素魚 素魚X1-炸	烤蔬菜 花椰菜+玉米+杏鮑菇-烤	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.5	2.4	2.4	811
16	一	大麥飯 白米+大麥	海結麵輪 麵輪+白蘿蔔+海帶結-油	薑燒嫩油腐 嫩油腐+香菇+薑-燒	彩椒條豆 條豆+馬鈴薯+彩椒-炒	履歷 蔬菜	筍片湯 竹筍+香菇柄		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	二	蕃茄 捲捲麵 麵+蕃茄+玉米+杏鮑菇	金黃素排 素排X1+薯條X3-炸	乾煸素小炒 豆干+香菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	西式濃湯 南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.3	802
18	三	糙米飯 白米+糙米	三角油豆腐 三角油豆腐X2+香菇-油	香鬆鮑菇 地瓜拼盤 杏鮑菇+地瓜+海苔香鬆-炒	素肉骨茶 高麗菜+豆皮+素腰花-燒	履歷 蔬菜	田園蕃茄湯 蕃茄+白蘿蔔		5.5	2.5	2.3	2.4	738
19	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	古早味豆包 豆包X1+毛豆-油	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+玉米-煮	清炒芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	有機 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥		6.4	2.4	2.5	2.5	803
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米	總匯干丁 豆干+黑豆+紅蘿蔔+玉米-炒	筍香素東坡 素東坡+竹筍-煮	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
23	一	燕麥飯 白米+燕麥	五香方干 豆干X2-燒	素麻油雞 素雞丁+高麗菜+海苔蒸-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	金針湯 金針花+金針菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
24	二	地瓜飯 白米+地瓜	瓜仔豆腐 豆腐+碎瓜+香菇+毛豆-煮	炒素肉絲 素肉絲+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	玉米高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+素丸片		6.5	2.5	2.3	2.4	808
25	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	紅蘿蔔腐皮 豆皮絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	芋香烤麩 烤麩+芋頭-燒	蘿蔔素羹 白蘿蔔+紅蘿蔔+素羹-煮	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇		6.6	2.4	2.5	2.3	808
26	四	素火腿 炒飯 白米+玉米+素火腿+毛豆	豉汁花干 蘭花干+豆豉-油	素沙茶豆雞 豆雞+小黃瓜-炒	素蟹黃津白 大白菜+南瓜+金針菇-燒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽	豆漿	6.3	2.5	2.7	2.5	809
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	素拌什錦 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌	履歷 蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.6	2.5	2.3	816
30	一	胚芽飯 白米+胚芽米	素蠔油豆雞 豆雞+白蘿蔔-油	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子-煮	寧波年糕 大白菜+寧波年糕+木耳-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.4	818
31	二	大麥飯 白米+大麥	素燒四角腐 四角腐X1+香菇-燒	塔香素肚 素肚+杏鮑菇+彩椒+九層塔-燒	總匯通心粉 玉米+通心粉+蕃茄+毛豆-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 竹筍+金針菇+木耳+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.3	802

本菜單含有含鈣質之穀物及其製品、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◆