

統鮮美食 | 14年10月素菜單南勢國中

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：洪雅琪(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)潘家敏(營養字第12842號)陳坤宜(營養字第12348號)

日期	星期	主食	玉米	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	午餐 選擇	午餐 雞肉	蔬菜	油類	熱量
1	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	★椒鹽素捲 素捲X1-炸	滷味 豆干+油豆腐+杏鮑菇+川耳-油	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+花椰菜-煮	履歷 蔬菜	筍片湯 竹筍+香菇柄		6.2	2.5	2.4	2.6	799
2	四	素火腿 炒飯 白米+高麗菜+素火腿+香菇	素肉骨茶 什錦 凍豆腐+豆皮+冬瓜+紅蘿蔔+香菇-煮	芋香烤麩 烤麩+芋頭+香菜-燒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 海帶芽+金針菇		6.2	2.5	2.5	2.6	801
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味豆包 豆包X1+香菇-油	玉米豆腐 豆腐+玉米+青豆-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷 蔬菜	高山金針湯 金針花+油片絲		6.3	2.6	2.5	2.4	807
6	一	中秋節放假一天											
7	二	燕麥飯 白米+燕麥	客家小炒 豆干+素肉絲+四季豆+彩椒-炒	紅咖哩豆皮 豆皮+馬鈴薯+蕃茄-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷 蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+芋頭+芹菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
8	三	地瓜飯 白米+地瓜	筍香素東坡 素東坡+竹筍-油	芹香干絲 豆干絲+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	台式麵疙瘩 麵疙瘩+綠蔬+油片絲+香菇-炒	履歷 蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+杏鮑菇+海帶		6.4	2.5	2.4	2.5	808
9	四	蘿勒青醬 鮮菇麵 麵條+鮮菇+自製青醬	★素香酥排 香酥排X1-炸	鐵板麵腸 麵腸+彩椒-炒	白果花椰 花椰菜+紅蘿蔔+白果-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+南瓜+蘑菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
12	五	國慶日放假一天											
13	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	瓜仔嫩油丁 嫩油腐+花瓜-煮	紅蘿蔔 腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	鷹嘴豆洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+香菇+毛豆+枸杞-煮	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+大麥+薑絲		6.5	2.6	2.4	2.4	818
14	二	小米飯 白米+小米	豆瓣豆腐 豆腐+烤麩+香菇-煮	塔香豆雞 豆雞+九層塔-油	南瓜白菜 大白菜+南瓜+金針菇-煮	履歷 蔬菜	什錦蕃茄湯 玉米+馬鈴薯+蕃茄+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.3	802
15	三	素香鬆 蓋飯 白米+素香鬆	五香蘭花干 蘭花干-油	泡菜豆包 豆包+韓式泡菜-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳+杏鮑菇-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 板豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.4	808
16	四	大麥飯 白米+大麥	素牛蒡排 牛蒡排X1-烤	沙嗲三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+青豆-煮	香滷什錦 白蘿蔔+海帶+紅蘿蔔+玉米筍-油	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豆皮		6.4	2.4	2.5	2.5	803
17	五	糙米飯 白米+糙米	乾燒素肚 素肚+小黃瓜-燒	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1-蒸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷 蔬菜	昆布黃豆湯 海帶+黃豆		6.5	2.5	2.3	2.4	808
20	一	蘑菇 鐵板麵 麵條+玉米+蕃茄+蘑菇	腰果豆干 豆干+腰果-炒	義式鮮蔬 花椰菜+百頁-炒	★可樂餅 可樂餅X2-炸	履歷 蔬菜	西式濃湯 南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.4	806
21	二	糙米飯 白米+糙米	茄汁素肉丸 素肉丸X2+馬鈴薯+蕃茄+毛豆-煮	素炒油片絲 油片絲+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒	關東煮 玉米+白蘿蔔+香菇+筍-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.5	2.3	2.4	808
22	三	胚芽飯 白米+胚芽米	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	薑燒嫩四方 嫩四方腐X1+薑絲-油	脆炒洋芋 馬鈴薯+玉米+彩椒-炒	履歷 蔬菜	藥膳湯 白蘿蔔+油片絲+杏鮑菇+枸杞		6.6	2.4	2.5	2.3	808
23	四	燕麥飯 白米+燕麥	沙茶豆腸 豆腸+小黃瓜-燒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	清炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+金針菇+木耳		6.3	2.5	2.7	2.5	809
26	五	光復節放假一天											
27	一	五穀飯 白米+五穀米	素魚排 素魚排X1-烤	鹹水素雞 素雞+玉米筍+香菇+小黃瓜-拌	素炒粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	金菇豆腐湯 板豆腐+蕃茄+金針菇		6.5	2.6	2.5	2.3	816
28	二	台味 花瓣麵 花瓣麵+高麗菜+油片絲	香滷豆包 豆包X1+香菇-油	四喜干丁 豆干+豆薯+黃豆+素火腿-炒	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.7	2.4	2.3	2.1	801
29	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	茄汁凍腐 凍豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮	素蠔油素肚 素肚+彩椒-炒	素西滷肉 大白菜+紅蘿蔔+金針菇+素肉片-煮	履歷 蔬菜	雙瓜湯 冬瓜+南瓜		6.3	2.5	2.6	2.7	815
30	四	小米飯 白米+小米	素麻油雞 素雞丁+紫米糕+高麗菜+枸杞-煮	日式三角腐 三角油豆腐X2+白芝麻-燒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	山藥大麥湯 馬鈴薯+山藥+大麥	補助 豆漿	6.4	2.5	2.5	2.3	802
31	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	★腐皮菜捲 腐皮菜捲X1-炸	素炒三絲 豆干絲+海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	韓味年糕 年糕+素泡菜+金針菇-炒	履歷 蔬菜	味噌鮑菇湯 白蘿蔔+杏鮑菇+玉米		6.5	2.4	2.3	2.1	787

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◆