

7S 統鮮美食 | 10年 | 11月素菜單 | 永平高中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅琇(營養字第0422號)
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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	類	全糖	低糖	低脂	低熱	熱量
1	一	玉米飯 白米+玉米	照燒豆包 豆包+彩椒-燒	紹子豆腐 豆腐+蕃茄+素絞肉-煮	鮑菇蒲瓜 蒲瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	米粉湯 粗米粉+豆皮絲+西芹+芋頭	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814
2	二	糙米飯 白米+糙米	椒鹽百頁 百頁+小黃瓜+香菇-炒	紅仁豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	巴西里白花 白花椰+巴西里-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+香菇+薑絲+薑絲		6.5	2.5	2.3	2.2	799
3	三	紫米飯 白米+紫米	素燥雪裡紅 素絞肉+雪裡紅+豆豉-炒	大溪豆干片 大溪豆干片+香菜-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	履歷蔬菜	海帶豆腐湯 海帶+凍豆腐+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.3	2.6	811
4	四	古早味 香菇油飯 白米+糙米+香菇	白帶魚X1 素白帶魚X1-蒸	五香 三角油豆腐 三角油豆腐+西芹+紅蘿蔔-油	白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	果汁	6.2	2.7	2.4	2.3	800
5	五	小米飯 白米+小米	四喜干丁 豆干小丁+玉米+紅椒+糙米椒-炒	梅菜素東坡肉 素東坡肉+梅菜+白蘿蔔-油	碧玉筍豆芽 綠豆芽+碧筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.3	2.5	2.5	2.3	795
8	一	胚芽飯 白米+胚芽米	花生烤麩 烤麩+杏鮑菇+花生+川耳-油	紅麩豆雞片 豆雞片+紅麩+小黃瓜-炒	清炒刈薯 刈薯+彩椒-炒	履歷蔬菜	蕃茄洋芋湯 蕃茄+馬鈴薯+西芹+玉米	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
9	二	地瓜飯 白米+地瓜	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	沙嗲豆腸 豆腸+杏鮑菇-燒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 味噌+豆芽菜+金針菇		6.3	2.6	2.6	2.8	827
10	三	蕎麥飯 白米+蕎麥米	彩椒油豆腐 油豆腐+彩椒+彩椒-燒	五更香竹腸 香竹腸+酸菜+花枝+金針菇-煮	青醬野菇 杏鮑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	麵線羹 紅麩線+紅蘿蔔+木耳+香菇		6.7	2.4	2.3	2.1	801
11	四	五穀飯 白米+五穀米	京醬干絲 豆干絲+芹菜-炒	野菜百頁 野菜百頁X2-煮	蓮藕燉煮 紅蘿蔔+蓮藕片+玉米+香菇-煮	有機蔬菜	高麗三絲湯 高麗菜+木耳+紅蘿蔔+香菜	豆漿	6.5	2.6	2.4	2.4	818
12	五	蒙古孜然 炒麵 麵+香江菜+豆腐+紅蘿蔔	黑胡椒素排X1 黑胡椒素排-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+彩椒+小黃瓜-油	高麗菜包X1 高麗菜包-蒸	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+西芹+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.2	2.3	794
15	一	芝麻飯 白米+芝麻	皇帝豆麵筋 麵筋+皇帝豆+香菇+紅蘿蔔-炒	芝香四分干 四分干+芝麻-燒	清炒茄子 茄子+香菜-燒	履歷蔬菜	海芽素丸湯 海帶芽+素丸子+薑絲	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801
16	二	紫米飯 白米+紫米	黑豆滷麵輪 麵輪+白蘿蔔+黑豆-油	泰味 椒麻豆包X1 豆包+椒麻醬+香菜+紅椒-燒	鴻喜菇寬粉 寬粉+大白菜+鴻喜菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	三	糙米飯 白米+糙米	莧菜豆腐羹 豆腐+莧菜+香菇+枸杞-煮	塔香素肚 素肚+九層塔+彩椒-炒	蒸紫薯塊 紫薯塊-蒸	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜+冬瓜+薑片		6.4	2.5	2.2	2.3	794
18	四	麻油鮑菇 煨飯 米+竹筍丁+杏鮑菇+麻油	海苔蚵仔酥X3 海苔蚵仔酥X3-炒	沙茶豆皮 豆皮+高麗菜+紅蘿蔔-炒	多彩四季 四季豆+彩椒+豆薯-炒	有機蔬菜	榨菜金針湯 金針花+金針菇+榨菜	果汁	6.5	2.5	2.3	2.4	808
19	五	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋麥香條 麥香條+小黃瓜+糖醋醬-燒	瓜仔 肉燥油豆腐X1 油豆腐+素絞肉+香菇+蒜瓜-油	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	竹筍葷柄湯 竹筍+香菇+紅蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792
22	一	蕎麥飯 白米+蕎麥米	沙茶麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	韓式泡菜 凍豆腐+韓式泡菜+金針菇+紅蘿蔔-煮	海結滷味 海帶結+杏鮑菇+紅蘿蔔-油	履歷蔬菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+枸杞	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
23	二	蕃茄菇菇 螺旋麵 麵+蕃茄+菇+玉米+紅蘿蔔	高麗菜捲X1 高麗菜捲X1-蒸	客家小炒 豆干片+紅椒+毛豆+香菇-炒	豆沙包X1 豆沙包X1-蒸	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+西芹+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.4	2.6	799
24	三	芝麻飯 白米+芝麻	糯米椒皮絲 豆皮絲+糯米椒+豆豉-炒	麻油鮮菇豆捲 角蕮+素腰花+筍片-煮	鮑菇美生菜 美生菜+鮑魚菇+枸杞-煮	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽		6.2	2.5	2.3	2.6	796
25	四	大麥飯 白米+大麥	蠔油豆雞片 豆雞片+紅椒-油	咖哩 空心油豆腐 空心油豆腐+馬鈴薯+杏鮑菇-煮	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜	關東煮湯 海帶芽+玉米段+素丸子	豆漿	6.6	2.4	2.5	2.3	808
26	五	紫米飯 白米+紫米	麵醬豆腸X1 豆腸+紅胡椒-燒	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	椒鹽 海苔糕X2 海苔糕-燒	履歷蔬菜	黃瓜香菇湯 大黃瓜+香菇+薑絲	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
29	一	玉米飯 白米+玉米	蕃茄燉豆 百頁+黃豆+蕃茄-煮	薑燒蘭花干 蘭花干+薑+香菇-油	腰果三色 腰果+玉米+豆薯+毛豆+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	泡菜高麗湯 高麗菜+泡菜+金針菇	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814
30	二	五穀飯 白米+五穀米	菜脯油豆腐 油豆腐+菜脯+香菇-油	白菜獅子頭X1 素獅子頭+大白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	芝麻四季 四季豆+芝麻-炒	履歷蔬菜	金菇海帶湯 海帶芽+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.2	799

本菜單含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品，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囉◆