



統鮮美食 | 10年 | +2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：林子芸 (營養字第8322)
 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-

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日	蛋	豆	油	糖	熱
1月														
4	一	地瓜飯 白米+地瓜	炸腐皮菜捲 腐皮菜捲X1-炸	八寶干丁 干丁+玉米+紅蘿蔔-煮	酸甜燉菇 杏鮑菇+鳳梨+彩椒-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌+豆腐+海帶芽	水果	6.2	2.3	2.3	2.8		790
5	二	蕃茄鮮菇義大利麵 麵+菇+蕃茄	照燒素蒲鰻 素蒲鰻X1+花椰-燒	蠔油油腐丁 油豆腐+青椒+彩椒-煮	清炒高麗 高麗菜+秀珍菇+煮	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+玉米+西芹+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.2	2.6		829
6	三	燕麥飯 白米+燕麥	紹子豆腐 板豆腐+素肉燥+蕃茄+黑豆燻-煮	雪裡紅百頁 百頁+彩椒+雪裡紅-煮	五味茄子 茄子+香菜+五味醬-煮	產銷履歷	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸子+芹菜		6.5	2.4	2.0	2.6		802
7	四	大麥飯 白米+大麥	橙汁豆包 豆包+小黃瓜+彩椒-煮	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-油	椒鹽四季 四季豆+白芝麻-煮	有機蔬菜	山藥大麥湯 山藥+大麥+枸杞+紅棗	果汁	6.0	2.6	2.1	2.3		771
8	五	五穀飯 白米+五穀米	紅燒芋香豆腸 豆腸+芋頭-燒	蕃茄豆腐球 素雞素腸+豆薯+蕃茄+青豆-煮	脆炒結頭 結頭+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+紅蘿蔔+肉骨茶包(素)	水果	6.0	2.3	2.2	2.5		746
11	一	小米飯 白米+小米	味噌三角油豆腐 三角油豆腐X2+味噌+香菇-煮	黑胡椒蚵仔酥 板豆腐+蚵仔酥+杏鮑菇-煮	雙色金針 金針花+金針菇+豆薯-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+香菇+薑+香菜+香菜	水果	6.2	2.3	2.2	2.3		765
12	二	紫米飯 白米+紫米	芹香干絲 豆干絲+西芹+紅蘿蔔-炒	白醬獅子頭 南瓜+獅子頭X1+毛豆-煮	蘿蔔滷味 白蘿蔔+香菇+紫米糕-油	產銷履歷	竹筍香菇湯 香菇+竹筍+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.6		817
13	三	玉米飯 白米+玉米	咖哩烤麩 烤麩+紅蘿蔔+毛豆-煮	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	水蓮三絲 水蓮+紅蘿蔔+香菇+薑絲-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇+		6.3	2.5	2.0	2.5		791
14	四	糙米飯 白米+糙米	五更什錦 豆捲+金針菇+香菇+筍+筍-煮	彩繪百頁 百頁+彩椒+甜豆菜-煮	花生海結 海帶結+花生-油	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+香菇+薑絲	豆漿	6.2	2.5	2.0	2.4		780
15	五	香椿炒飯 白米+玉米+蘑菇+紅蘿蔔	蜜汁杏片素肚 素肚1切8+杏仁片-燒	紅麩豆包 豆包1切4+毛豆-煮	脆炒豆芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜+西芹+番茄	水果	6.3	2.3	2.0	2.6		781
18	一	胚芽飯 白米+胚芽米	酸辣湯凍豆腐 凍豆腐+竹筍+木耳+金針菇-煮	沙嗲豆腸 豆腸+杏鮑菇-燒	薑燒茄子 茄子+薑絲+素蠔油-煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+西芹+紅蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.1	2.6		797
19	二	五穀飯 白米+燕麥	黑豆蘭花干 蘭花干+黑豆-油	莎莎素燥 素絞肉+蕃茄+香菜+玉米-煮	高麗什錦 高麗菜+杏鮑菇+木耳-炒	產銷履歷	日式菇菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.0	2.3		790
2月														
18	四	玉米飯 白米+玉米	黃金泡菜凍腐 黃金泡菜+金針菇+凍豆腐-煮	醬爆麵腸 麵腸+紅蘿蔔+芹菜-煮	紅麩茼蒿 茼蒿+紅麩醬-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌+豆芽菜+海帶芽	果汁	6.5	2.8	2.0	2.5		828
19	五	白醬鮮菇義大利麵 麵+菇+玉米+紅蘿蔔+青豆	瓦片豆干 豆干+杏仁片-煮	蠔油素雞 素雞片+彩椒-炒	香菇美生菜 美生菜+香菇-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜+香菇+筍	水果	6.3	2.5	1.8	2.5		786
20	六	大麥飯 白米+大麥	筍干東波肉 東坡肉+筍干+梅菜-煮	糖醋油腐 油豆腐+薑絲+糖醋醬-煮	三色川耳 川耳+玉米+小黃瓜+枸杞-煮	產銷履歷	刈菜湯 芥菜仁+金針菇+薑+芹菜絲		6.3	2.8	2.4	2.6		828
22	一	紫米飯 白米+紫米	素香魚排 素香魚排X1(海苔滾邊)-燒	玉米豆腐 豆腐+玉米+青豆-煮	金菇豆苗 豆苗+金針菇-煮	產銷履歷	金針花湯 金針花+海帶芽+薑絲	水果	6.6	2.3	2.2	2.6		807
23	二	沙茶鮮蔬炒飯 白米+高麗菜+玉米	鐵板素雞塊 素雞塊+黑胡椒+金針菇-燒	京醬小炒 干片+彩椒絲+芹菜-炒	餘香茄子 茄子+素肉燥+香菜-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+西芹+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.6		817
24	三	地瓜飯 白米+地瓜飯	清炒腐竹捲 腐竹捲+彩椒+素蠔油-煮	香菇瓜仔烤麩 烤麩+香菇+蔴瓜-煮	海帶三絲 海帶+茼蒿+西芹-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.1	2.6		812
25	四	小米飯 白米+小米	紅燒麵輪 麵輪+冬瓜+紅蘿蔔+香菇-油	咖哩百頁 百頁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	杏鮑菇花椰 花椰菜+杏鮑菇+彩椒-煮	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+鮑魚菇	豆漿	6.0	2.6	2.5	2.5		790
26	五	五穀飯 白米+五穀米	酢醬干丁 豆乾+素肉燥+紅蘿蔔+玉米+香菇-煮	紅仁豆包絲 豆包+紅蘿蔔(不毛豆)-炒	鮑菇結頭 結頭菜+杏鮑菇-炒	產銷履歷	元宵湯圓 油片絲+高麗菜+湯圓+乾香菇	水果	6.4	2.6	2.2	2.6		815

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用

◆建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯飲料，盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量◆