

TS 統鮮美食 | 10年5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
 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 營養師：張世筠(營養字第9487號)

日期	星期	主食	主菜1	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
3	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻醬干絲 干絲+紅蘿蔔+芝麻醬-炒	白醬豆腐球 素鑫鑫腸+馬鈴薯+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	錦繡三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-煮	產銷履歷	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇+芋頭+芹菜	水果	6.3	2.3	2.3	2.4	779
4	二	香鬆素炒飯 白米+海苔香鬆	糖醋豆包 豆包+鳳梨-燒	酸菜素肚 素肚+酸菜	玉筍花椰 青花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.2	2.4	2.4	2.4	782
5	三	胚芽飯 白米+胚芽米	煙燻茶鵝X2 素茶鵝X2-蒸	玉米醬豆腐 板豆腐+青豆仁+玉米+玉米醬-煮	宮保鮮菇 西芹+紅蘿蔔+杏鮑菇+乾辣椒-炒	產銷履歷	羅宋湯 蕃茄+高麗菜		6.3	2.5	2.1	2.6	798
6	四	大麥飯 白米+大麥	香菇瓜仔干丁 豆干+香菇+蔞瓜+素肉燥-煮	紅麴麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅蘿蔔-燒	枸杞冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	有機蔬菜	海帶湯 海帶片+紅蘿蔔	果汁	6.3	2.5	2.1	2.6	798
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	韓式泡菜凍豆腐 韓式泡菜+白菜+凍豆腐+金針菇-煮	鐵板素雞丁 素雞丁+玉米筍+甜豆莢-煮	栗子白菜 大白菜+紅蘿蔔+栗子+香菇-煮	產銷履歷	筍香葷柄湯 竹筍+葷柄	水果	6.5	2.4	2.4	2.3	799
10	一	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	蜜汁豆干 四分干+白芝麻-燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐+素沙茶醬+毛豆+杏鮑菇-煮	彩繪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+香菇	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	779
11	二	玉米飯 白米+玉米	照燒素蒲鰻X1 素鰻+青花菜+冰糖-燒	咖哩三寶齋 板豆腐+洋芋+紅蘿蔔-煮	薑絲海片 海帶片+薑絲-煮	產銷履歷	味噌蘿蔔湯 味噌+蘿蔔+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.3	2.6	796
12	三	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒麵輪 麵輪+紅蘿蔔-油	宮保干片 豆干片+花生+乾辣椒+花椒-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-煮	產銷履歷	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.3	2.3	2.4	786
13	四	紫米飯 白米+紫米	塔香豆捲 角螺+九層塔+杏鮑菇+彩椒-煮	日式油豆腐X2 三角油豆腐X2-油	清炒絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽素丸湯 素丸子+金針菇+海帶芽	豆漿	6.2	2.5	2.4	2.8	808
14	五	蕃茄鮮菇義大利麵 義大利麵+蕃茄+玉米+杏鮑菇	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	紅仁豆包絲 豆包+紅蘿蔔-炒	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	6.0	2.6	2.3	2.4	781
17	一	大麥飯 白米+大麥	彩繪腐竹捲 腐竹捲+紅蘿蔔+杏鮑菇-炒	麻婆豆腐 豆腐+素肉燥+香菇+青豆-煮	美味金針花 金針花+木耳+豆薯-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+香菇	水果	6.4	2.4	2.3	2.5	798
18	二	五穀飯 白米+五穀	佛跳牆 竹筍+香菇+栗子+麵輪-煮	蘑菇醬豆腸 蘑菇醬+豆腸+紅蘿蔔片-燒	白菜滷 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	玉米什錦湯 海帶片+玉米片		6.0	2.5	2.3	2.8	791
19	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬豆包 豆包+甜麵醬+彩椒-煮	蠔油豆雞 豆雞片+香菜-煮	滷海帶根 海帶根+芹菜+紅蘿蔔-油	產銷履歷	大滷湯 白菜+豆腐+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.3	2.3	2.4	786
20	四	古早味油飯 白米+糯米+香菇	芹香干片 豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒	花生麵筋 花生+麵筋-煮	雙色西蘭花 青花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	果汁	6.2	2.5	2.4	2.8	808
21	五	胚芽飯 白米+胚芽米	香椿豆腐 板豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	素牛蒡排X1 牛蒡排X1-蒸	清炒黃瓜 大黃瓜+木耳-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.1	2.3	2.4	2.3	763
24	一	白醬鮮菇義大利麵 麵+菇+玉米+紅蘿蔔	★炸海苔酥 素蚵仔酥+胡椒鹽-炸	椒麻豆雞 素雞+紅蘿蔔+香菜+檸檬汁-煮	脆炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	巧達濃湯 紅蘿蔔+馬鈴薯+芹菜	水果	6.3	2.4	2.3	2.7	800
25	二	紅藜大麥飯 白米+紅藜麥+大麥	糖醋空心油豆腐 空心油豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮	西芹素肚 西芹+素肚+薑絲-炒	清炒四季 四季豆+木耳-炒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.2	2.3	2.4	2.3	770
26	三	小米飯 白米+小米	當歸素羊肉 豆皮+素羊肉+素櫻花+枸杞+當歸-煮	爆炒豆腸 芋頭+豆腸-燒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌+豆腐+海芽		6.4	2.3	2.3	2.4	786
27	四	五穀飯 白米+五穀米	味噌百頁揚 百頁+白蘿蔔+小小香菇-煮	沙茶麵腸 素沙茶+麵腸+小黃瓜-炒	鮮蔬百匯 豆薯+紅蘿蔔+甜豆莢+筍筍蹄筋-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	豆漿	6.2	2.5	2.4	2.8	808
28	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	素油雞X1 素玫瑰油雞X1+青花菜-蒸	咖哩凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯+咖哩-煮	珍菇蒲瓜 扁蒲+秀珍菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	高山金針湯 金針花+木耳+薑絲	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	780
31	一	玉米飯 白米+玉米	梅菜油豆腐 三角油豆腐+梅菜+筍干-煮	紅燒豆包 豆包+紅椒-煮	香菇白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	金菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6.3	2.3	2.4	2.3	777

* * * 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 * * *

★何謂膳食纖維呢？來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收，如：纖維質、半纖維質、果膠等。