

統鮮美食 | 15年05月素菜單 | 永平高中

地址：新北板橋區中興北路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 本校未使用劇毒污染食品 營養師：洪雅琪(營養字第0422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	備註	全糖	玉米	雞肉	蔬菜	油類	熱量	
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	素佛跳牆 筍干+素排骨+芋頭+栗子+菇-燉	芹香干絲 白干絲+芹菜+木耳-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+油片絲		6.5	2.6	2.5	2.3		816	
5	二	古早味炒麵 麵+豆芽菜+香菇+紅蘿蔔	滷蘭花干 蘭花干-油	素獅子頭 素獅子頭X1+馬鈴薯+磨菇-燒	碧綠花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.7	2.4	2.3	2.1		801	
6	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	芝香麵腸 麵腸+白芝麻-燒	素燒嫩油丁 嫩油腐+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+南瓜-煮	履歷蔬菜	榨菜筍絲湯 竹筍+榨菜	藍莓夾心麵包	6.2	2.5	2.4	2.6		799	
7	四	紫米飯 白米+紫米	沙茶豆包 豆包X1+青豆-燒	鹹水拼盤 百頁+小黃瓜+玉米筍+川耳-拌	快炒三絲 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	素九湯 白蘿蔔+素九片		6.2	2.5	2.5	2.6		801	
8	五	小米飯 白米+小米	素牛蒡排 牛蒡排X1-燒	韓式泡菜豆腐 自製泡菜+豆腐+豆皮+紅蘿蔔-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	田園蕃茄湯 蕃茄+玉米		6.3	2.6	2.5	2.4		807	
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒油腐 油豆腐+香菇-煮	腰果素鰻 素鰻段+豆干+杏鮑菇+芹菜-炒	素炒芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	素肉骨茶 高麗菜+金針菇+素肉骨茶		6.5	2.6	2.4	2.3		814	
12	二	地瓜飯 白米+地瓜	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+玉米-煮	紅仁炒腐皮絲 豆包絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	台式麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+香菇-炒	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+南瓜+磨菇		6.5	2.5	2.4	2.4		811	
13	三	紫米飯 白米+紫米	豉汁干片 豆干+青椒+彩椒+豆豉-炒	花生麵輪 麵輪+海帶絲+花生-油	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.5	2.4	2.5		808	
14	四	芝麻飯 白米+芝麻	素蠔油豆雞 豆雞+香菜+素蠔油-燒	咖哩素一窠 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	有機蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥		6.5	2.5	2.3	2.4		808	
15	五	~~ 會考考場布置放假半天 ~~													
18	一	糙米飯 白米+糙米	筍香素東坡 素東坡+竹筍-燒	素蟹黃什錦 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-燒	香菇條豆 四季豆+香菇-炒	履歷蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌		6.5	2.6	2.4	2.4		818	
19	二	小米飯 白米+小米	沙嗲豆皮 豆皮+馬鈴薯+紅蘿蔔-燒	蜜糖烤麩 烤麩+毛豆-燒	鮮瓜寬粉 鮮瓜+寬粉+香菇-炒	履歷蔬菜	鮮筍湯 竹筍+素羊肉		6.4	2.5	2.5	2.3		802	
20	三	五穀飯 白米+五穀米	塔香素肚 素肚+九層塔-燒	素燥油腐 油豆腐+素絞肉+玉米+香菇-煮	韓式年糕 自製泡菜+年糕-炒	履歷蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯+山藥	市政府補助豆漿	5.5	2.5	2.3	2.4		738	
21	四	蘑菇鐵板麵 麵條+玉米+蕃茄+磨菇	椒鹽素排佐薯條 素排X1+薯條X3-炸	素炒四喜 豆干+芋頭+黑豆+毛豆-炒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米+南瓜+紅蘿蔔			6.4	2.4	2.5	2.5		803
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒸臭豆腐 豆腐X1+香菇-蒸	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	腰果玉米 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+腰果-炒	履歷蔬菜	高麗三絲湯 高麗菜+金針菇+木耳		6.5	2.5	2.3	2.4		808	
25	一	地瓜飯 白米+地瓜	鐵板豆腸 豆腸+杏鮑菇+黑胡椒-燒	打拋干丁 豆干+蕃茄+玉米+九層塔-炒	烤蔬菜 花椰菜+玉米筍+馬鈴薯-烤	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆		6.5	2.4	2.5	2.4		806	
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米	薑汁嫩四方 四角腐X1+毛豆-蒸	鹹水豆雞 豆雞+小黃瓜+玉米筍-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		6.5	2.5	2.3	2.4		808	
27	三	素油蔥炒飯 白米+高麗菜+素油蔥+紅蘿蔔+香菇	滷味 百頁+油豆腐+玉米筍-油	腐皮捲 腐皮捲X1-蒸	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+杏鮑菇		6.6	2.4	2.5	2.3		808	
28	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	玉米豆腐 豆腐+玉米+毛豆-煮	蘿蔔麵輪 麵輪+白蘿蔔+香菇-燒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	海芽鮮菇湯 海帶芽+金針菇		6.3	2.5	2.7	2.5		809	
29	五	大麥飯 白米+大麥	糖醋素排骨 素排骨+豆干+青椒+彩椒-燒	砂鍋凍腐 凍腐+大白菜+紅蘿蔔+香菇-燒	清蒸南瓜 南瓜X1-蒸	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+芹菜		6.5	2.6	2.5	2.3		816	

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◆