

# 統鮮109年12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 新北市三重區中興北街136巷18弄18號

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	全素	蛋奶	蔬	油	熱
1	二	五穀飯 白米+五穀米	紅燒豆腐 板豆腐+素絞肉+青豆仁-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	彩繪高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	日式昆布湯 玉米+海帶片		6.1	2.5	2.4	2.3	778
2	三	糙米飯 白米+糙米	三杯烤麩 烤麩+九層塔-燒	味噌百頁 百頁+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	香菇豆苗 豆苗+香菇-煮	竹筍紅片湯 筍+紅蘿蔔		6.4	2.3	2.6	2.5	798
3	四	蕎麥飯 白米+蕎麥米	糖醋油腐 油豆腐+彩椒-燒	沙茶麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	金菇黃瓜 大黃瓜+金針菇-煮	薑絲雙芽湯 海帶芽+黃豆芽		6.0	2.3	2.2	2.3	751
4	五	白醬鮮菇 義大利麵 麵+菇+玉米+紅蘿蔔	紅麩豆包 豆包-燒	滷豆干 豆干+白芝麻-油	紅片花椰 紅蘿蔔+綠花椰	蘑菇濃湯 蘑菇+洋芋	水果	6.1	2.6	2.4	2.3	786
7	一	紫米飯 白米+紫米	咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	照燒素蒲鰻 素蒲鰻X1+白花椰-燒	紅燒海茸 海茸+九層塔-煮	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
8	二	小米飯 白米+小米	香草豆雞 豆雞+彩椒-煮	五更豆腐煲 油豆腐+金針菇+川耳-煮	蠔油茄子 茄子-煮	冬瓜湯 冬瓜+鮑魚菇		6.5	2.3	2.2	2.3	786
9	三	玉米飯 白米+玉米	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-油	清炒豆皮絲 豆皮絲+毛豆+枸杞-炒	清炒紅仁 紅蘿蔔片+西芹-炒	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		6.2	2.5	2.4	2.5	794
10	四	糙米飯 白米+糙米	蕃茄百頁 百頁+蕃茄-煮	蠔油豆腸 豆腸+彩椒-燒	拌海蜇絲 素海蜇絲+紅蘿蔔+香菇-煮	結頭菜湯 結頭菜+杏鮑菇	豆漿	6.5	2.3	2.3	2.3	789
11	五	大麥飯 白米+大麥	豆豉蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	三色豆腐 豆腐+紅蘿蔔+芋頭+青豆-煮	油燜筍茸 筍茸+香菇-炒	味噌金菇湯 海芽+金針菇	水果	6.3	2.6	2.2	2.4	799
14	一	海苔香鬆 鳳梨炒飯 白米+鳳梨+海苔香鬆	芹香干絲 黃干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	炸海苔酥 海苔酥X4-炸	香菇花椰 綠花椰+香菇	酸辣清湯 豆腐+紅蘿蔔+木耳+筍	水果	6.4	2.5	2.2	2.4	799
15	二	燕麥飯 白米+燕麥	香菇素燥 豆干+烤麩+香菇-煮	紅麩麵腸 麵腸+甜豆漿+菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.3	797
16	三	小米飯 白米+小米	豆瓣豆腐 豆腐+紅蘿蔔+素絞肉+毛豆-煮	照燒百北魚 素百北魚X1-煮	沙嗲粉絲 粉絲+綠豆芽+木耳-炒	金針花湯 金針花+香菇絲		6.5	2.3	2.3	2.7	807
17	四	胚芽飯 白米+胚芽米	橙汁素雞塊 素雞塊+小黃瓜+柳橙汁-燒	味噌關東煮 凍豆腐+白蘿蔔+玉米片-煮	芝香海帶芽 海帶芽+白芝麻-煮	麻油鮮菇湯 大白菜+杏鮑菇	果汁	6.3	2.4	2.3	2.3	782
18	五	玉米飯 白米+玉米	椒鹽百頁 百頁+紅蘿蔔+四季豆-炒	茄汁燉豆 黃豆+蕃茄+紅蘿蔔+菇-煮	玉筍結頭 結頭菜+香菇+玉米筍-煮	客家米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜	水果	6.3	2.4	2.1	2.3	777
21	一	地瓜飯 白米+地瓜	西芹素肚 素肚+西芹+紅蘿蔔-煮	京醬豆干 豆干X2+芝麻-煮	白菜年糕 年糕+紅蘿蔔+大白菜+菇-煮	玉米濃湯 玉米+洋芋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.3	2.4	787
22	二	台式炒麵 麵+木耳+高麗菜+紅蘿蔔	滷油豆腐 油豆腐X1-油	高麗炒麵輪 麵輪+高麗菜+紅蘿蔔-炒	芝麻包 芝麻包X1-蒸	味噌湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.3	2.2	2.4	791
23	三	紫米飯 白米+紫米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干+筍干-煮	糖醋豆包 豆包X1+彩椒-燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+香菇+玉米段-燒	結頭鮮菇湯 結頭菜+香菇		6.0	2.5	2.6	2.3	776
24	四	燕麥飯 白米+燕麥	香酥麵排 素排X1-炸	甜醬豆皮絲 豆皮絲+彩椒+甜醬-煮	荷蘭豆川耳 荷蘭豆+玉米筍+川耳-煮	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯	豆漿	6.3	2.3	2.3	2.7	793
25	五	紅藜飯 白米+紅藜+糙米	藥膳凍腐 凍豆腐+香菇頭+紅蘿蔔-煮	照燒豆腸 豆腸+小黃瓜-燒	梅汁雙片 豆薯片+甜菜根+梅汁-煮	什錦鮮蔬湯 白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.4	2.5	2.4	799
28	一	青醬燉飯 白米+玉米+青醬	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	薑燒蘭花干 蘭花干+薑絲-煮	雙色薯塊 黃地瓜+紫地瓜-蒸	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	6.2	2.3	2.5	2.3	773
29	二	地瓜飯 白米+地瓜	栗子豆干 豆干+栗子-油	蕃茄麵筋 麵筋+蕃茄-煮	彩椒茼蒿 茼蒿+彩椒+甜豆漿-炒	玉米芽菜湯 玉米+豆芽菜		6.0	2.4	2.4	2.4	768
30	三	五穀飯 白米+五穀米	蠔油豆雞 豆雞+彩椒-燒	金瓜豆腐 板豆腐+南瓜+豆薯+毛豆-煮	花生海片 海帶片+花生-油	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.2	2.3	2.3	774
31	四	玉米飯 白米+玉米	咖哩百頁 百頁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	什錦烤麩 烤麩+花生+川耳+杏鮑菇-燒	薑燒茄子 茄子+薑絲-煮	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔	果汁	6.0	2.4	2.5	2.5	775

本菜單含有芒果(附餐水果)、花生、堅果及其製品，不適合其過敏體質者食用