

統鮮110年3月素菜單永平高中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製成 地址：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	青菜	湯品	備註	全穀 根豆	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩百頁 百頁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	糖醋豆包 豆包-煮	紅仁高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌湯 海芽+黃豆芽		6.1	2.5	2.4	2.3	778
3	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	鮮茄煨豆腐 豆腐+番茄-煮	什錦素雞丁 素雞塊+彩椒+小黃瓜-煮	錦繡三絲 海帶絲+紅蘿蔔+粗米粉-煮	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		6.4	2.3	2.6	2.5	798
4	四	沙茶素炒飯 白米+高麗菜+玉米	蜜汁素魚排 素香魚排X1-蒸	油豆腐滷味 油豆腐+蒜+木耳+玉米筍+紅蘿蔔-油	炸山藥捲 紫芋山藥捲X1-炸	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	果汁	6.0	2.3	2.2	2.3	751
5	五	小米飯 白米+小米	蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔+麵輪+紅蘿蔔+香菇-油	紅仁豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+青豆仁-炒	碧綠花椰 綠花椰+彩椒+玉米筍-炒	產銷履歷	榨菜金針湯 冬粉+薑絲+榨菜絲+金針	水果	6.1	2.6	2.4	2.3	786
8	一	玉米飯 白米+玉米	栗子豆腐 豆腐+香菇+栗子+紅蘿蔔-煮	彩繪腐竹捲 小麥竹筍+彩椒+小黃瓜-炒	金菇水蓮 水蓮+金針菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
9	二	大麥飯 白米+大麥	椒麻豆雞 素雞片+小黃瓜+彩椒+香菜-煮	紅燒鮮菇烤麩 烤麩+蒜+紅蘿蔔-煮	南瓜蓮子 蓮子+南瓜X1-蒸	產銷履歷	昆布鮮菇湯 海帶+杏鮑菇+蔬菜-煮		6.5	2.3	2.2	2.3	786
10	三	胚芽飯 白米+胚芽米	紅麴麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅麴-燒	京醬干絲 干絲+青椒+彩椒-煮	塔香紫茄 茄子+薑絲-煮	產銷履歷	蕃茄豆腐湯 豆腐+高麗菜+蕃茄		6.2	2.5	2.4	2.5	794
11	四	燕麥飯 白米+燕麥	家常油腐 油豆腐+彩椒-煮	西芹素肚 素肚+西芹+紅蘿蔔-煮	腰果三色 玉米+洋芋+腰果+毛豆-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜	豆漿	6.5	2.3	2.3	2.3	789
12	五	蕃茄 義大利麵 麵條+蕃茄+玉米	炸腐皮捲 腐皮菜捲X1-炸	韓式蜜汁豆干 大溪豆干+白芝麻-燒	小兔包 小兔包X1-蒸	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.2	2.4	799
15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻婆豆腐 豆腐+素肉燥+紅蘿蔔+香菇-煮	百頁滷味 百頁+蘿蔔+杏鮑菇+紅蘿蔔-油	鳳梨川耳 鳳梨+川耳-炒	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+馬鈴薯+洋薏仁	水果	6.4	2.5	2.2	2.4	799
16	二	素油飯 白米+糯米+香菇	照燒豆腸 豆腸+小黃瓜-煮	三杯素腰花 素腰花+杏鮑菇+九層塔-炒	雙色花椰 白花椰+綠花椰-炒	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.3	797
17	三	小米飯 白米+小米	照燒素蒲鰻 素鰻X1+彩椒+小黃瓜-燒	五更豆腐煲 凍豆腐+素羊肉+蒜+酸菜+川耳-煮	什錦山藥 馬鈴薯+山藥+紫地瓜-煮	產銷履歷	五行蔬菜湯 高麗菜+蕃茄+玉米+海帶+木耳		6.5	2.3	2.3	2.7	807
18	四	地瓜飯 白米+地瓜	梅干東坡肉 東坡肉+梅乾菜+筍干-煮	糯米椒豆皮 豆包絲+糯米椒+豆豉-炒	西芹鮑菇 西芹+彩椒+杏鮑菇-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽	果汁	6.3	2.4	2.3	2.3	782
19	五	大麥飯 白米+大麥	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+木耳	水果	6.3	2.4	2.1	2.3	777
22	一	鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	煙燻素茶鵝 素茶鵝X1+綠花椰菜	杏片豆干 大溪黑豆干+杏仁片-燒	炸天婦羅 香菇+地瓜+青椒-裹粉炸	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包	水果	6.3	2.4	2.3	2.4	787
23	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蠔油豆雞 豆雞片+香菜-煮	野菜百頁楊 野菜百頁X2+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	栗子白菜 大白菜+紅蘿蔔+栗子+香菇-煮	產銷履歷	黃瓜菇湯 黃瓜+金針菇		6.5	2.3	2.2	2.4	791
24	三	糙米飯 白米+糙米	香菇素燥 干丁+烤麩+香菇-煮	紅麴豆包 豆包+紅麴醬-煮	美味金針花 金針花+木耳+白蘿蔔-煮	產銷履歷	番茄羅宋湯 高麗菜+西芹+蕃茄		6.0	2.5	2.6	2.3	776
25	四	芝麻飯 白米+芝麻	豆瓣豆腐 豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	醬爆麵腸 麵腸+紅椒+四季豆+杏鮑菇-炒	打拋粉絲 冬粉+豆皮+豆芽+九層塔-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔	豆漿	6.3	2.3	2.3	2.7	793
26	五	玉米飯 白米+玉米	砂鍋素獅子頭 素獅子頭+白米+紅蘿蔔+木耳+蒜-煮	番茄空心油腐 蕃茄+空心油豆腐	香草洋芋 馬鈴薯+南瓜+洋香菜葉-煮	產銷履歷	雙菇什錦湯 金針菇+香菇+木耳	水果	6.4	2.4	2.5	2.4	799
29	一	五穀飯 白米+五穀米	炸椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥+地瓜中丁-炸	泡菜金菇豆皮 豆皮+韓式泡菜+金針菇-煮	鮑菇綠花椰 紅蘿蔔+青花菜+杏鮑菇-炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	6.2	2.3	2.5	2.3	773
30	二	燕麥飯 白米+燕麥	芝香蜜汁素肚 素肚片+白芝麻-煮	蕃茄豆腸 豆腸+蕃茄-煮	客家竹筍 竹筍+香菇+米豆醬-炒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.0	2.4	2.4	2.4	768
31	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	味噌麵輪 麵輪+蘿蔔+香菇+蒟蒻-煮	滷豆干 豆干X2-滷	豆薯 玉米鮮蔬 紅蘿蔔+豆薯+小黃瓜+玉米-炒	產銷履歷	大滷湯 麵疙瘩+白菜+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.2	2.3	2.3	774

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