

# 統鮮美食 | 10年4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 穀類	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	咖哩凍腐 <small>凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	滷花干 <small>蘭花干-油</small>	彩椒高麗 <small>高麗菜+彩椒-炒</small>	產銷履歷	玉米鮮蔬湯 <small>玉米粒+蕃茄+杏鮑菇</small>	果汁	5.5	2.5	2.2	2.9	758
6	二	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	野菜百頁 <small>野菜百頁X2+花椰菜-炒</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪+冬瓜+香菇-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.2	2.6	2.3	2.5	729
7	三	什錦炒米粉 <small>米粉+南瓜+高麗菜</small>	宮保干片 <small>豆干片+杏鮑菇+花椒粒-炒</small>	蜜汁豆腸 <small>豆腸+彩椒-炒</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷X1-蒸</small>	產銷履歷	西式濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+芹菜</small>		5.4	2.2	2.3	2.5	713
8	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	糖醋油腐 <small>油豆腐+蕃茄-煮</small>	蠔油豆雞 <small>豆雞+紅蘿蔔+豆豉-炒</small>	薑燒海茸 <small>海茸+薑絲-煮</small>	產銷履歷	三絲湯 <small>竹筍絲+紅蘿蔔+金針菇</small>	豆漿	5.2	2.3	2.3	2.7	716
9	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	素香魚排 <small>素香魚排X1-蒸</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+素肉燥+玉米-煮</small>	清炒花椰 <small>雙色花椰+木耳-炒</small>	產銷履歷	什錦刺瓜湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+薑絲</small>	水果	5.4	2.7	2.0	2.4	739
12	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	茄汁燉豆 <small>百頁+黃豆+蕃茄-煮</small>	塔香腐皮絲 <small>豆皮絲+金針菇+九層塔-炒</small>	玉筍甘藍 <small>高麗菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	酸辣清湯 <small>豆腐+大白菜+木耳</small>	水果	5.2	2.3	2.3	2.3	698
13	二	蘑菇醬鐵板麵 <small>麵條+高麗菜+蘑菇醬</small>	大溪豆乾 <small>大溪干+毛豆-煮</small>	紅麴麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇+紅麴-炒</small>	小兔包 <small>小兔包X1-蒸</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜</small>		5.4	2.4	2.3	2.4	724
14	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	黃金泡菜豆腐 <small>凍豆腐+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮</small>	芹香素肚 <small>素肚+芹菜+香菇-煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+紅蘿蔔+木耳+高麗菜-煮</small>	產銷履歷	海帶玉米湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+海帶片</small>		5.4	2.3	2.4	2.5	723
15	四	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	素沙茶炒三絲 <small>豆干絲+紅蘿蔔+海帶絲-炒</small>	花生麵筋 <small>麵筋+花生+毛豆-煮</small>	關東煮 <small>蘿蔔+油豆腐+素甜不辣+香菇-煮</small>	產銷履歷	白菜木耳湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳</small>	果汁	5.3	2.5	2.2	2.8	740
16	五	紅藜大麥飯 <small>白米+紅藜麥+大麥</small>	梅干素東坡肉 <small>素東坡肉+筍干+梅干菜-煮</small>	京醬豆包 <small>豆包+彩椒+甜麵醬-炒</small>	腰果刈薯 <small>豆薯+玉米+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	產銷履歷	素丸子湯 <small>海帶芽+素丸子+薑絲</small>	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	717
4/19 校慶補假一日													
20	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	紅仁炒豆皮 <small>豆包絲+紅蘿蔔-炒</small>	香草豆雞 <small>豆雞+巴西里+彩椒-炒</small>	海帶捲 <small>去牙籤海帶捲X1-油</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>		5.4	2.4	2.2	2.6	730
21	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	紅燒皇帝豆 <small>百頁+皇帝豆+紅蘿蔔-煮</small>	黑胡椒素肥腸 <small>麵腸+杏鮑菇+黑胡椒醬-煮</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+薑-煮</small>	產銷履歷	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.2	2.0	2.3	2.5	684
22	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	三色豆腐羹 <small>豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮</small>	豆瓣素雞丁 <small>素雞丁+竹筍-炒</small>	酸甜蕃茄 <small>蕃茄+話梅-煮</small>	產銷履歷	黃瓜菇湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+薑絲</small>	豆漿	5.1	2.4	2.3	2.5	707
23	五	香鬆素炒飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	韓式四分干 <small>四分干+芝麻-燒</small>	芋香烤麩 <small>麩麵+芋頭+香菜-炒</small>	什錦豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	產銷履歷	肉骨茶湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+肉骨茶包</small>	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	717
26	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	素白帶魚 <small>素白帶魚X1-蒸</small>	酸辣湯百頁 <small>百頁+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	豆簽絲瓜 <small>絲瓜+豆簽+香菇-煮</small>	產銷履歷	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+高麗菜+芹菜</small>	水果	5.0	2.4	2.2	2.8	711
27	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	杏仁片素肚 <small>素肚+杏仁片-炒</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+蕃茄+素絞肉-煮</small>	寧波年糕白菜 <small>大白菜+寧波年糕+香菇-炒</small>	有機蔬菜	昆布什錦湯 <small>海帶+杏鮑菇+薑絲</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
28	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	五更油腐 <small>油豆腐+素羊肉+酸菜-煮</small>	竹筍麵輪 <small>麵輪+竹筍-油</small>	玉筍花椰 <small>雙色花椰+玉米筍-炒</small>	產銷履歷	冬瓜大麥湯 <small>冬瓜+大麥+薑絲</small>		5.3	2.1	2.3	2.3	690
29	四	素沙茶炒麵 <small>麵條+小白菜+素沙茶</small>	素牛蒡排 <small>素牛蒡排X1-蒸</small>	客家小炒 <small>豆干片+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	炸麻糬球 <small>麻糬球X2-炸</small>	產銷履歷	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜</small>	果汁	5.0	2.4	2.3	2.4	696
30	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	八角滷香干 <small>大溪豆干+香菇+八角-油</small>	韓式泡菜豆皮 <small>豆皮+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮</small>	麻香海帶芽 <small>海帶芽+麻油+芝麻-拌</small>	產銷履歷	味噌湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌</small>	水果	5.3	2.4	2.3	2.8	735

\* \* \* 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 \* \* \*

每一種蔬菜都一樣營養嗎?★深綠色蔬菜(如菠菜)、深黃色蔬菜(如胡蘿蔔)他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多喔!