

# 下統鮮美食 | 10年6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號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811 營養師：陳芝庭(營養字第6651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
1	二	糙米飯 白米, 糙米	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	沙嗲烤麩 大烤麩+青豆-燒	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	產銷履歷	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔+香菇		6.3	2.3	2.3	2.4	779
2	三	白飯 白米	京醬干絲 干絲+紅蘿蔔-炒	燻茶鵝 燻茶鵝*1+花椰-蒸	韓式黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.3	2.3	2.4	786
3	四	南瓜炒米粉 米粉+南瓜+紅蘿蔔+高麗菜	野菜百頁 百頁*2+豆莢+彩椒-煮	糯米椒豆干 豆干+糯米椒+豆豉-炒	白菜滷 白菜+木耳+素羊肉-炒	有機蔬菜	味噌菇湯 海芽+金針菇	果汁	6.3	2.5	2.1	2.6	798
4	五	小米飯 白米, 小米	紅麩豆腸 豆腸+紅麩+黃椒-炒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+薑絲-油	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞+金針菇-煮	產銷履歷	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+芹菜+高麗菜+玉米	水果	6.2	2.5	2.3	2.4	787
7	一	白飯 白米	泡菜豆腐 泡菜+凍豆腐+金針菇-煮	沙茶豆雞 豆雞+素沙茶-炒	拌素蜆絲 小黃瓜+素海蜆皮+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇	水果	6.3	2.3	2.3	2.4	779
8	二	香椿炒飯 白米+芹菜+香椿醬+蘑菇	三杯滷味 百頁+杏鮑菇+玉米筍+九層塔-油	花椰素鰻魚 素鰻魚*1+白花椰-煮	蒸銀絲捲 銀絲捲-蒸	產銷履歷	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.3	2.3	2.4	813
9	三	燕麥飯 白米, 燕麥	什錦干丁 豆干丁+素火腿+青豆+紅蘿蔔-炒	凍豆腐絲瓜 絲瓜+凍豆腐+玉米-煮	咖哩洋芋 紅蘿蔔+馬鈴薯+蘑菇-煮	產銷履歷	筍香葷柄湯 竹筍+葷柄		6.3	2.5	2.1	2.6	798
10	四	五穀飯 白米, 五穀米	芝香豆包 豆包+芝麻-燒	醬爆麵腸 麵腸+四季豆-炒	黑胡椒白豆薯 豆薯+彩椒+黑胡椒-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲+冬瓜	豆漿	6.2	2.5	2.3	2.4	787
11	五	大麥飯 白米, 大麥	糖醋油豆腐 空心油豆腐+彩椒-煮	當歸豆皮煮 素羊肉+菇+豆皮+當歸-煮	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.5	2.4	2.4	2.3	799
~ 6/14 端午佳節愉快 ~													
15	二	玉米飯 白米, 玉米	豆鼓豆腐羹 豆腐+素蚵仔+青豆-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	茼蒿花椰 綠花椰+茼蒿小花+玉米筍-煮	產銷履歷	海帶玉米湯 海帶+玉米		6.3	2.3	2.3	2.4	779
16	三	白飯 白米	泰味豆腸 椒麻醬+豆腸+彩椒-燒	壽喜油腐 金針菇+味淋+油豆腐-煮	紅椒四季 四季豆+紅椒-煮	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔+白蘿蔔		6.4	2.3	2.3	2.4	786
17	四	青醬鮮菇義大利麵 麵, 九層塔+菇	五香豆干 豆干*2-油	四喜烤麩 烤麩+毛豆+香菇+紅蘿蔔-煮	海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金針金菇湯 金針+金針菇	果汁	6.3	2.5	2.3	2.4	794
18	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	芋頭燒素雞 素雞+芋頭+腰果-燒	茄汁燉豆 黃豆+蕃茄+西芹+豆莢-煮	炸馬蹄條 馬蹄條-炸	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.5	2.4	2.4	2.3	799
21	一	白飯 白米	高麗菜捲 高麗菜捲-蒸	香菇干丁 豆干丁+香菇+紅蘿蔔-煮	炒麵疙瘩 麵疙瘩+香菇+青江菜-炒	產銷履歷	筍香三絲湯 筍絲+金針菇+木耳	水果	6.4	2.4	2.3	2.5	798
22	二	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+毛豆-煮	燒烤醬豆包 豆包*1-燒	清炒蒲瓜 蒲瓜+香菇-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+紅蘿蔔		6.2	2.3	2.4	2.3	770
23	三	海苔香鬆炒飯 白米三色豆, 海苔香鬆	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	椒鹽百頁 白百頁+菇+胡椒鹽-燒	洋芋木耳絲 洋芋絲+木耳-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+素羊肉+薑絲		6.4	2.3	2.3	2.4	786
24	四	小米飯 白米, 小米	毛豆豆干 大溪干+毛豆-油	地瓜烤麩 地瓜+烤麩中丁-燒	花椰三色 綠花椰+美白菇+香菇+山藥-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+木耳+筍+紅蘿蔔	豆漿	6.4	2.5	2.3	2.9	824
25	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥米	味噌油腐 油豆腐+蘿蔔+玉米段-煮	沙茶麵腸 麵腸+西芹-炒	清炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	白菜香菇湯 白菜+香菇+紅蘿蔔	水果	6.3	2.3	2.4	2.3	777
28	一	白飯 白米	素油雞 素油雞*1+花椰-蒸	菜圃炒豆干片 菜圃+豆干-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	產銷履歷	山藥大麥湯 山藥+洋芋+大麥	水果	6.3	2.4	2.3	2.7	800
29	二	黑胡椒鐵板麵 麵, 三色豆, 鮑菇, 素絞肉	脆皮豆腐X2 四角油豆腐-燒	甜麵醬豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	素蠔油燴三菇 青江+杏鮑菇+香菇+鮑魚菇-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		6.2	2.3	2.3	2	772.0
30	三	大麥飯 白米	沙嗲豆雞 豆雞+彩椒-炒	五更凍豆腐 筍+凍豆腐+角螺+木耳+榨菜-煮	打拋四季豆 四季豆+蕃茄+素肉蓉-煮	產銷履歷	海芽金菇湯 海芽+海帶芽+金針菇		6.4	2.3	2.3	2	786.0
7月													
1	四	紫米飯 白米, 紫米	蘑菇洋芋麵輪 洋芋+麵輪+蘑菇-燒	紅麩豆包 豆包+甜豆莢-燒	麻香高麗 高麗菜+麻油+枸杞-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜+白蘿蔔+紅蘿蔔		6.2	2.4	2.3	2.4	780

\* \* \* 本菜單含有花生、芝麻、堅果、麩質穀物、豆及其製品，不適合其過敏體質者食用 \* \* \*

◆建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯飲料，盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量◆