

統鮮美食110年9月素菜單永平高中

地址：新北市三區區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811 營養師：李貴民(營養字第9838號) *本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	香鬆素炒飯 <small>米+海苔香鬆+玉米粒-炒</small>	鮑菇油腐 <small>油豆腐+杏鮑菇+蠔油-拌</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸+甜椒-燉</small>	關東煮 <small>海苔糕+白蘿蔔+秀珍菇-煮</small>	產銷履歷青菜	黃瓜金菇湯 <small>黃瓜+金針菇</small>		6.2	2.5	2.5	2.7	806
2	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	沙茶豆包 <small>豆包X1+素沙茶醬-煮</small>	絲瓜凍豆腐 <small>凍豆腐+絲瓜+薑絲-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米+杏鮑菇+腰果-炒</small>	有機蔬菜	筍香蕈柄湯 <small>竹筍+蕈柄</small>	果汁	6.4	2.6	2.6	2.6	825
3	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	咖哩干丁 <small>豆干丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	彩繪腐竹捲 <small>小麥竹筍+紅蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜+枸杞-煮</small>	產銷履歷青菜	高山金針湯 <small>金針花+木耳+薑絲</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
6	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	打拋肉醬豆腐 <small>豆腐+蕃茄+素絞肉-煮</small>	芹香素肚 <small>素肚+芹菜-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+木耳+香菇-炒</small>	產銷履歷青菜	味噌湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
7	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	燒烤醬豆皮 <small>豆皮絲+黃豆芽+甜椒-炒</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪+冬瓜+紅蘿蔔-煮</small>	清炒雙薯 <small>馬鈴薯+山蕪-炒</small>	產銷履歷青菜	客家米粉湯 <small>米粉+香菇+芋頭+芹菜</small>		6.3	2.5	2.6	2.5	806
8	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	香滷豆雞 <small>豆雞+白蘿蔔+滷包-滷</small>	泡菜凍豆腐 <small>凍豆腐+泡菜-煮</small>	三角薯餅 <small>薯餅X2-烤</small>	產銷履歷青菜	昆布什錦湯 <small>海帶+杏鮑菇+薑絲</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
9	四	白醬鮮菇義大利麵 <small>麵條+蒜+玉米粒-炒</small>	牛蒡排 <small>牛蒡排X1-蒸</small>	韓式四分干 <small>四分干-燒</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜</small>	豆漿	6.5	2.5	2.5	2.6	822
10	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	五更油腐 <small>油豆腐+素羊肉+酸菜-煮</small>	紅麴麵腸 <small>麵腸+紅麴醬-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+木耳+金針菇+紅蘿蔔-滷</small>	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
11	六	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	紅燒皇帝豆 <small>百頁+皇帝豆+紅蘿蔔-煮</small>	京醬干絲 <small>豆干絲+甜麵醬-炒</small>	清炒蒲瓜 <small>蒲瓜+香菇-炒</small>	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+芹菜+高麗菜+玉米</small>		6.5	2.4	2.5	2.5	810
13	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	香菇素肉燥 <small>烤麩+素肉燥+香菇-炒</small>	麻香豆包絲 <small>豆包絲+紅蘿蔔+麻油-拌</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+薑-燒</small>	產銷履歷青菜	麵線羹 <small>麵線+木耳+筍+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
14	二	沙茶鮮蔬炒飯 <small>米+高麗菜+香菇+素肉絲-炒</small>	燻茶鵝 <small>素茶鵝X2-蒸</small>	三杯滷味 <small>大溪黑豆干+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	紅椒四季 <small>四季豆+紅椒-炒</small>	產銷履歷青菜	什錦刺瓜湯 <small>大黃瓜+香菇+薑絲</small>		6.2	2.5	2.4	2.5	794
15	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	塔香豆捲 <small>角螺+紅蘿蔔+九層塔-燒</small>	味噌百頁 <small>百頁+味噌-煮</small>	清炒黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽-炒</small>	產銷履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯 <small>白蘿蔔+秀珍菇</small>		6.4	2.4	2.5	2.6	808
16	四	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	蠔油豆雞 <small>豆雞+蠔油-滷</small>	蕃茄燉豆 <small>黃豆+蕃茄小丁+毛豆-燉</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮</small>	有機蔬菜	海帶玉米湯 <small>海帶+玉米</small>	果汁	6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	佛跳牆 <small>竹筍+麵輪+香菇+栗子-煮</small>	糯米椒豆干 <small>豆干片+糯米椒-炒</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽+味噌</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
22	三	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	泰味豆腸 <small>豆腸+彩椒+椒麻醬-燒</small>	壽喜油腐 <small>油豆腐+金針菇+味霖-煮</small>	西芹鮑菇 <small>西芹+杏鮑菇-炒</small>	產銷履歷青菜	冬瓜葷柄湯 <small>冬瓜+素羊肉+薑絲</small>		6.3	2.4	2.5	2.5	796
23	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	香椿豆腐 <small>板豆腐+玉米粒+素肉燥+香椿醬-煮</small>	花生麵筋 <small>麵筋+花生-炒</small>	砂鍋獅子頭 <small>白菜+素獅子頭X1+香菇+木耳-煮</small>	有機蔬菜	山藥大麥湯 <small>山藥+洋芋+大麥</small>	豆漿	6.4	2.5	2.4	2.6	813
24	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	紅燒烤麩 <small>烤麩+馬鈴薯+香菇-燒</small>	錦繡三絲 <small>豆皮絲+小黃瓜+紅蘿蔔+甜麵醬-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+葫蘆小花+玉米筍-炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808
27	一	蘑菇醬鐵板麵 <small>麵條+玉米+紅蘿蔔+蘑菇醬</small>	宮保豆干片 <small>豆干片+杏鮑菇+油花生-炒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁丁+椒鹽-拌</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷X1-蒸</small>	產銷履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳</small>	水果	6.3	2.4	2.5	2.5	796
28	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	酸菜素肚 <small>素肚+酸菜-炒</small>	咖哩凍豆腐 <small>凍豆腐+洋芋+紅蘿蔔-燉</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷青菜	白菜三絲湯 <small>白菜+紅蘿蔔+木耳</small>		6.2	2.5	2.4	2.5	794
29	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	素油雞 <small>素油雞X1+青花菜-蒸</small>	豆瓣干丁 <small>豆干丁+玉米+菜脯+豆瓣醬-炒</small>	洋芋溫沙拉 <small>洋芋+小黃瓜+玉米筍-煮</small>	產銷履歷青菜	味噌菇湯 <small>海芽+金針菇</small>		6.3	2.4	2.5	2.5	796
30	四	紅藜糙米飯 <small>白米+紅藜麥+糙米</small>	糖醋油豆腐 <small>油豆腐+蕃茄+糖醋醬-燒</small>	當歸豆皮煮 <small>豆皮+香菇+當歸-煮</small>	塔香海草 <small>海草+九層塔-炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808

植物蛋白補營養：豆製品的蛋白質能夠降低壞的膽固醇，防止動脈硬化，植物來源的食物還可以順便補充纖維素喔！！