



統鮮

美食111年1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
營養師：吳佳玲(營養字第7729號)
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

日期	星期	主食	主菜	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
3	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蕃茄豆腐 凍豆腐+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 青菜	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
4	二	南瓜炒米粉 米粉+南瓜+紅蘿蔔+高麗菜	紅麴豆腸 豆腐+紅麴+黃椒-炒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+香菇+鹹冬瓜-油	白菜滷 白菜+木耳+素羊肉-炒	產銷 履歷 青菜	酸辣湯 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳-筍芡		6.3	2.3	2.5	2.3	780
5	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	京醬干絲 干絲+紅蘿蔔-炒	燻茶鵝 燻茶鵝*+綠花椰-蒸	韓式黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷 履歷 青菜	味噌菇湯 海芽+金針菇+味噌		6.6	2.5	2.4	2.5	822
6	四	紫米飯 白米, 紫米	豆鼓豆腐羹 豆腐+素蚵仔+青豆-煮	糯米椒豆皮 豆皮+糯米椒+豆豉-炒	鄉村粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-炒	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+芹菜+馬鈴薯+玉米	豆漿	6.3	2.5	2.4	2.5	801
7	五	燕麥飯 白米, 燕麥	泡菜百頁 泡菜+百頁+金針菇+紅蘿蔔-煮	沙茶豆雞 豆雞+素沙茶+芹菜-炒	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	產銷 履歷 青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔+香菇+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.4	2.4	2.6	2.5	806
10	一	香椿炒飯 白米+芹菜+香椿醬+蘑菇	芹香干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	花椰素鰻魚 素鰻魚*+白花椰+紅蘿蔔-煮	炸銀絲捲 銀絲捲-炸	產銷 履歷 青菜	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇絲	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
11	二	糙米飯 白米, 糙米	薑燒素肚 素肚+薑-燒	花瓜豆腐 板豆腐+玉米+花瓜+素肉茸-煮	咖哩洋芋 紅蘿蔔+馬鈴薯+蘑菇-煮	產銷 履歷 青菜	筍香蕈柄湯 竹筍+蕈柄		6.4	2.6	2.4	2.4	811
12	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	塔香豆包 豆包+九層塔+彩椒-燒	素沙茶醬爆 麵腸 麵腸+四季豆-炒	素鱈絲青江 青江+素鱈絲+薑絲-炒	產銷 履歷 青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲+冬瓜		6.5	2.3	2.3	2.5	798
13	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	糖醋油豆腐 空心油豆腐+彩椒-煮	當歸豆皮煮 素羊肉+鮑菇+豆皮+當歸-煮	油燻香筍 香菇+筍-煮	有機 蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜	果汁	6.4	2.4	2.3	2.5	798
14	五	五穀飯 白米, 五穀米	甜麵醬豆干 干丁+紅蘿蔔+香菇-炒	蜜汁麥香條 麥香條+地瓜-煮	茼蒿花椰 綠花椰+茼蒿小花+玉米筍-煮	產銷 履歷 青菜	海帶玉米湯 海帶+玉米	水果	6.5	2.5	2.5	2.3	809
17	一	小米飯 白米, 小米	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 青菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔+白蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
18	二	黑芝麻飯 白米, 黑芝麻	醬燒素鰻 素鰻魚+綠花椰-煮	四喜干丁 干丁+毛豆+香菇+紅蘿蔔-煮	碧綠南瓜 南瓜丁+南瓜子-蒸	產銷 履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌		6.3	2.3	2.5	2.3	780
19	三	燕麥飯 白米, 燕麥	芋頭燒素雞 素雞+芋頭+腰果-燒	茄汁燉豆 黃豆+蕃茄+西芹+豆豉-煮	炸馬蹄條 馬蹄條-炸	產銷 履歷 青菜	金針花湯 金針+木耳		6.6	2.5	2.4	2.5	822

* * * 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 * * *