

統鮮美食 | 12年 | 1月素菜單 | 永平高中

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

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本校未使用輻射污染食品

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主菜	主菜	副菜1	副菜2	湯類	湯類	備註	大 小 份	大 小 份	大 小 份	大 小 份	大 小 份	大 小 份
1	三	小米飯 白米+小米	糖醋油腐 油腐-煮	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	雙色花椰 花椰+香菇-煮	產 類 蔬 菜	竹筍湯 竹筍+香菇+紅蘿蔔		6.1	2.6	2.3	2.5	792	
2	四	紫米飯 白米+紫米	豆豉蒼蠅頭 素絞肉+雪裡紅+豆豉+彩椒-炒	五香豆干 豆干*2-油	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	有 機 蔬 菜	海帶豆腐湯 海帶+凍豆腐		6.4	2.5	2.5	2.5	811	
3	五	大麥飯 白米+大麥	鹹水豆包 豆包+玉米筍+小黃瓜-煮	紅麴麵腸 麵腸+芝麻-炒	白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	產 類 蔬 菜	薑絲冬瓜湯 薑絲+冬瓜		6.3	2.4	2.6	2.6	803	
6	一	糙米飯 白米+糙米	炸麥克雞塊 素雞塊*2-炸	瓜仔干丁 豆干丁+素絞肉+花瓜-炒	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	產 類 蔬 菜	白菜三絲湯 大白菜+時蔬		6.4	2.3	2.5	2.7	805	
7	二	南瓜米粉 米粉+南瓜+木耳	野菜百頁 百頁*2-煮	三杯豆腸 豆腸+豆豉+九層塔-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	產 類 蔬 菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.3	2.6	2.4	2.5	809	
8	三	胚芽飯 白米+胚芽米	彩椒炒豆干 豆干+青椒+彩椒-燒	粉紅味噌關東煮 油豆腐+蘿蔔+黑米糕+素丸-煮	檸檬椒鹽地瓜條 地瓜+檸檬椒鹽-烤	產 類 蔬 菜	麵線羹 紅麵線+紅蘿蔔+木耳+筍		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
9	四	芝麻飯 白米+芝麻	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	芋香紅燒烤麩 烤麩+芋頭-油	豆酥高麗 高麗菜+豆酥+紅蘿蔔-炒	有 機 蔬 菜	洋芋大麥湯 洋芋+大麥		6.3	2.6	2.5	2.4	807	
10	五	玉米飯 白米+玉米	素東坡肉 素東坡肉+筍-油	豆包三絲 豆包+紅蘿蔔+豆薯+芹菜-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	產 類 蔬 菜	味噌湯 味噌+豆芽菜+海芽		6.3	2.3	2.3	2.6	788	
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	蘑菇醬素雞 素雞+馬鈴薯+蘑菇醬-煮	豆干滷味 海帶+豆干+紅蘿蔔-油	枸杞芽絲 豆芽菜+金針花+枸杞-炒	產 類 蔬 菜	雙瓜湯 南瓜+冬瓜+薑片		6.3	2.4	2.3	2.6	796	
14	二	五穀飯 白米+五穀米	泡菜豆腐 凍豆腐+金針菇+紅蘿蔔+泡菜-煮	塔香豆包 豆包+豆薯+九層塔-燒	麻香海芽 紅蘿蔔+海帶芽-炒	產 類 蔬 菜	高麗湯 高麗菜+味噌+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.4	806	
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬干絲 豆干絲+芹菜+彩椒-炒	青醬野菇 香菇+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	茄汁白帶魚 白帶魚+茄汁+紅醬-燒	產 類 蔬 菜	素丸片湯 海帶芽+素丸片+薑絲		6.2	2.6	2.3	2.5	799	
16	四	台式炒麵 麵+香菇+高麗菜	五味醬百頁 百頁+五味醬-油	蠔油青江獅子頭 素獅子頭+青江菜-燒	鍋燒白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有 機 蔬 菜	榨菜金針湯 金針花+金針菇+榨菜		6.3	2.3	2.3	2.6	788	
17	五	小米飯 白米+小米	酸甜豆雞 豆雞片+彩椒-煮	沙茶豆皮 白菜+豆皮+木耳-煮	脆炒花椰 花椰+小黃瓜+玉米筍-煮	產 類 蔬 菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+芹菜+紅蘿蔔		6.4	2.3	2.6	2.5	798	
20	一	胚芽飯 白米+胚芽米	醋溜豆皮捲 豆皮捲*1-燒	豆干小炒 豆乾+素火腿+芹菜+香菇-炒	奶醬洋芋 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔-煮	產 類 蔬 菜	三絲湯 竹筍+豆薯+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.4	2.3	2.3	782	
21	二	糙米飯 白米+糙米	炒蚵仔酥 素蚵仔酥*3+時蔬-炒	酸辣湯豆腐 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳-煮	猴頭菇什錦 素腰花+猴頭菇+高麗菜+枸杞-煮	產 類 蔬 菜	玉米濃湯 玉米+芹菜+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.3	2.4	794	
22	三	麻油鮑菇炒飯 白米+香菇+筍+香菇	黑胡椒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	炸鹹酥雞 素雞塊+九層塔-炸	椰汁蔬菜 花椰+洋芋+紅蘿蔔+毛豆-煮	產 類 蔬 菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.3	2.3	2.3	2.5	784	
23	四	玉米飯 白米+玉米	筍香素羹 筍+素肉羹+紅蘿蔔+木耳-煮	素蠔油蘭花干 蘭花干+素蠔油-油	香料烤南瓜 南瓜+四季豆+玉筍-烤	有 機 蔬 菜	米粉湯 米粉+芹菜+高麗菜		6.2	2.5	2.6	2.3	790	
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+毛豆+香菇-煮	咖哩干丁 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	木耳炒瓜 瓜+木耳-煮	產 類 蔬 菜	結頭湯 玉米+結頭菜+芹菜		6.4	2.4	2.3	2.6	803	
27	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	宮保豆腸 豆腸+花生+彩椒-炒	玉米豆腐 豆腐+玉米+玉米醬+毛豆-煮	鮮菇炒四季 菇+四季-炒	產 類 蔬 菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+枸杞		6.3	2.4	2.6	2.4	794	
28	二	小米飯 白米+小米	榨菜炒干片 豆干+彩椒+榨菜-炒	素西滷肉 素雞+白菜+香菇+素麵線-煮	茄汁燉豆 黃豆+蕃茄+芹菜+豆薯-煮	產 類 蔬 菜	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+香菇		6.5	2.4	2.4	2.6	812	
29	三	糙米飯 白米+糙米	花椰素鰻魚 素鰻魚*1+花椰+紅蘿蔔-煮	紅燒油腐 油豆腐+川耳+紅蘿蔔-煮	奶香玉米 玉米-煮	產 類 蔬 菜	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	三 章 豆 漿	6.5	2.5	2.4	2.4	811	
30	四	五穀飯 白米+五穀米	韓式豆干 豆干+香菇+芝麻-燒	清蒸臭豆腐 臭豆腐*1+毛豆-蒸	雙色花椰 花椰+玉米+紅蘿蔔-煮	有 機 蔬 菜	番茄什錦湯 番茄+海帶+芹菜		6.4	2.6	2.5	2.5	818	

本菜單含有含結質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用