

統鮮美食 | 12年8+9月素菜單 永平高中

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄16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：吳佳珍(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉
30	三	大麥飯 白米+大麥	當歸豆腐煲 凍豆腐+豆皮+冬瓜+當歸-煮	芋頭燒豆腸 芋頭+豆腸-燒	茄汁粉絲 冬粉+黃豆芽+蕃茄+玉米-煮	味噌湯 海帶芽+高麗菜+味噌	63	2.6	2.5	2.6	816		
31	四	五穀飯 白米+五穀米	薑黃椰汁油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+椰奶-燒	泰式醬素捲 素捲X1+紅椒-燒	雙色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	蕃茄豆薯湯 豆腐+玉米+蕃茄	65	2.4	2.2	2.5	803		
1	五	糙米飯 白米+糙米	蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	筍干麵輪 麵輪+筍干-煮	彩繪玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	客家板條湯 板條+大白菜+香菇+紅蘿蔔	63	2.4	2.3	2.3	782		
4	一	紫米飯 白米+紫米	紅燒雙寶 烤魷+百頁結+香菇-煮	芹香干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔	63	2.4	2.6	2.5	799		
5	二	蕃茄鮮菇麵 麵+蕃茄+玉米+杏鮑菇+毛豆	蠔油油腐 油豆腐+時蔬-燒	南瓜醬素丸子 素丸子X1+南瓜+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍+川耳-炒	洋芋濃湯 洋芋+紅蘿蔔	66	2.5	2.6	2.7	836		
6	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	芙蓉豆腐 豆腐+玉米+素火腿+毛豆+芹菜-煮	三杯素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-煮	蜜糖甘藷 甘藷-燒	酸菜豆皮湯 大白菜+時蔬+酸菜+豆皮	63	2.6	2.5	2.6	816		
7	四	小米飯 白米+小米	瓜仔干丁 豆干+香菇+冬瓜-煮	乾燒麵腸 麵腸+紅蘿蔔+白芝麻-燒	木耳白菜 白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	關東煮湯 海帶+凍豆腐+紅蘿蔔	64	2.3	2.4	2.8	807		
8	五	燕麥飯 白米+燕麥	韓式泡菜凍豆腐 凍豆腐+泡菜+金針菇+紅蘿蔔-煮	鐵板素雞丁 素雞丁+時蔬-煮	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米	63	2.4	2.6	2.7	808		
11	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	日式油豆腐 油豆腐X2-油	咖哩素肉醬 素肉+素絞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	金針花湯 金針花+香菇	65	2.5	2.3	2.5	813		
12	二	糙米飯 白米+糙米	紅燒麵輪 麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔-油	糖醋豆干 豆干+彩椒-燒	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+枸杞-煮	海芽黃芽湯 海帶芽+黃豆芽	63	2.3	2.4	2.6	791		
13	三	地瓜飯 白米+地瓜	照燒素魚 素魚X1-燒	砂鍋豆捲 豆捲+大白菜+紅蘿蔔-煮	清炒豆薯條 豆薯+金針花-炒	冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔	66	2.5	2.5	2.4	820		
14	四	古早味炒麵 麵條+香菇+高麗菜+紅蘿蔔	炸海苔酥 素海苔酥+地瓜-炸	滷味 豆干+海帶+紅蘿蔔-油	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	66	2.4	2.3	2.3	803		
15	五	五穀飯 白米+五穀米	香椿豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+香菇+栗子-煮	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+紅蘿蔔-炒	大麥洋芋湯 洋芋+山藥+大麥仁	64	2.3	2.5	2.5	796		
18	一	小米飯 白米+小米	八角大溪黑干 豆干-油	花生麵筋 花生+麵筋-煮	白醬南瓜 玉米+南瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐+大白菜	63	2.4	2.4	2.6	798		
19	二	地瓜飯 白米+地瓜	清蒸素排 素排X1-蒸	麻婆豆腐 豆腐+素肉燥-煮	白菜滷 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	冬菜竹筍湯 竹筍+冬菜	65	2.6	2.5	2.4	821		
20	三	紫米飯 白米+紫米	薑燒蘭花干 蘭花干+薑-煮	紅糟腐乳油腐 油豆腐+高麗菜+川耳-燒	豆芽三絲 豆芽菜+時蔬+素火腿-炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇	65	2.3	2.4	2.5	800		
21	四	翡翠炒飯 白米+青江菜+玉米+香菇	榨菜豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+榨菜-炒	滷茶鵝 素茶鵝X1+海帶-油	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	64	2.5	2.3	2.3	797		
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	彩繪腐竹捲 腐竹捲+紅蘿蔔+玉米筍+川耳-炒	五味醬百頁 百頁+杏鮑菇+小黃瓜-燒	金粒花椰 花椰+玉米-炒	米粉湯 粗米粉+高麗菜+芹菜+香菇	63	2.5	2.4	2.5	801		
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	紅藜毛豆 豆薯+毛豆+豆干+紅藜-煮	韓式年糕 大白菜+年糕+時蔬+豆皮-煮	海帶鮑菇湯 海帶+杏鮑菇+紅蘿蔔	63	2.3	2.5	2.5	789		
25	一	糙米飯 白米+糙米	莎莎醬小干 豆干+蕃茄+黃豆-燒	芹香素肚 芹菜+素肚+彩椒-炒	麻油蘿蔔 白蘿蔔+素黑米糕+紅蘿蔔-煮	素肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+金針菇	63	2.3	2.5	2.5	789		
26	二	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	香菜豆雞 豆雞+玉米筍+花椰+香菜-煮	蜜汁烤魷 烤魷+皇帝豆+紅蘿蔔-燒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	66	2.5	2.6	2.7	836		
27	三	五穀飯 白米+五穀米	黃金泡菜百頁 百頁+泡菜+紅蘿蔔-煮	蠔油麵腸 麵腸+紅蘿蔔-燒	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-炒	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯+南瓜+西洋	64	2.3	2.5	2.4	791		
28	四	玉米飯 白米+玉米	素柬埔寨鹹雞 素雞+馬鈴薯+時蔬+海苔-煮	糖醋油豆腐 油豆腐+彩椒+川耳-燒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子+花椰-煮	紅棗黃瓜湯 黃瓜+紅棗	65	2.4	2.2	2.5	803		

本菜單含有含麩質之穀物及其製品、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，不適合其過敏體質者食用