

統鮮美食 113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】玉米及豌豆製品

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	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	熱能	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	鈉
2	二	胚芽飯 白米+胚芽米	茄汁甜條拼盤 油豆腐+素甜不辣+黑米糕-油	紅蘿蔔豆包絲 豆包+紅蘿蔔-炒	木耳四季豆 四季豆+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.4		818
3	三	糙米飯 白米+糙米	醃醬豆腐 豆腐+香菇+毛豆-煮	沙嗲麵腸 麵腸+花椰+彩椒-燒	丸片白菜 大白菜+時蔬+素丸片-煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.2	2.3		794
4	四	客家炒粿條 粿條+素肉絲+時蔬	菜脯豆干小炒 豆干+芹菜+菜脯-炒	桔醬素雞塊 素雞塊X2-燒	素油蔥炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍香豆皮湯 竹筍+豆皮+香菇		6.5	2.5	2.3	2.4		808
5	五	小米飯 白米+小米	玉米醬凍腐 凍豆腐+玉米+南瓜-煮	蠔油豆雞 豆雞+紅蘿蔔-燒	紅藜結頭雙色 結頭菜+毛豆+紅藜-煮	產銷履歷蔬菜	高山金針湯 金針+榨菜		6.3	2.4	2.5	2.4		792
8	一	石鍋拌飯 白米+黃豆芽+小黃瓜+海苔	椒鹽百頁 百頁+地瓜-炸	乾燒素肚 素肚+芝麻-燒	炒四季豆 四季豆+玉米-炒	產銷履歷蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+白蘿蔔+豆腐		6.5	2.5	2.3	2.2		799
9	二	五穀飯 白米+五穀米	香草豆雞 豆雞+彩椒-燒	蜜汁烤麩 烤麩+香菇+紅蘿蔔-煮	白醬雙薯 馬鈴薯+番薯+杏鮑菇+毛豆-煮	產銷履歷蔬菜	大滷湯 竹筍+紅蘿蔔+麵疙瘩		6.3	2.5	2.6	2.7		815
10	三	芝麻飯 白米+芝麻	打拋四分干 豆干+蕃茄+九層塔-燒	獨享素捲 素捲X1-烤	脆炒鮮瓜 瓜+紅蘿蔔+花生-拌炒	產銷履歷蔬菜	鮮蔬三絲湯 高麗菜+香菇+油片絲		6.3	2.5	2.5	2.3		795
11	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆-煮	五香蘭花干 蘭花干-油	豆酥炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+豆酥-炒	有機蔬菜	麵線清湯 麵線+時蔬		6.6	2.4	2.5	2.3		808
12	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	三杯素雞 素雞丁+油豆腐+九層塔-炒	藥膳豆皮 豆皮+高麗菜+金針菇+枸杞-煮	川耳花椰 花椰+川耳-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.2	2.5	2.4	2.6		799
15	一	紫米飯 白米+紫米	佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子-煮	蜜汁方干 豆干+彩椒-燒	富貴五鮮羹 大白菜+素蠔絲+時蔬+豆皮-煮	產銷履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+枸杞+杏鮑菇		6.3	2.5	2.7	2.5		809
16	二	大麥飯 白米+大麥	韓式泡菜豆腐 豆腐+泡菜+紅蘿蔔+金針菇-煮	醬爆麵腸 麵腸+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+素丸片+香菇+芹菜-煮	產銷履歷蔬菜	海芽湯 海帶芽		6.5	2.6	2.5	2.3		816
17	三	小米飯 白米+小米	黃燜油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅藜-煮	五味醬素肚 素肚-燒	白果花椰 花椰+白果-炒	產銷履歷蔬菜	米粉湯 粗米粉+時蔬	三章豆漿	6.2	2.5	2.4	2.6		799
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	香菇麵輪 麵輪+香菇+紅蘿蔔-煮	香椿干片 豆干-炒	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米		6.2	2.5	2.3	2.6		796

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