

下統鮮美食 | 13年 | 11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
 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
本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	五水	五油	五熱	熱量
1	五	大麥飯 白米+大麥	糖醋豆包 豆包X1+彩椒-炒	香椿素肉燥 豆干+素皮絲+香菇+紅蘿蔔-煮	蒟蒻高麗 高麗菜+蒟蒻-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.1	2.6	2.3	2.5	792
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	黃金泡菜凍腐 凍豆腐+角螺+泡菜+紅蘿蔔-煮	麵燒麵輪 麵輪+青豆+香菇-煮	韓拌海菜 紅蘿蔔+海帶+小黃瓜+蒟蒻-煮	青菜	雙瓜湯 冬瓜+南瓜+薑絲		6.4	2.5	2.5	2.5	811
5	二	地瓜飯 白米+地瓜	素燒佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	莎莎豆干 豆干+豆薯+鷹嘴豆+蕃茄-煮	芹香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.3	2.4	2.6	2.6	803
6	三	糙米飯 白米+糙米	紅燒油腐 油豆腐+白蘿蔔+杏鮑菇-煮	蠔油豆雞 豆雞+香菜-炒	青醬洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+自製青醬-煮	青菜	三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇+素肉骨茶包		6.4	2.3	2.5	2.7	805
7	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	炸豆腸 豆腸X2-炸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+玉米-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.3	2.6	2.4	2.5	809
8	五	芝麻飯 白米+芝麻	椒麻素捲 素捲X1+彩椒-燒	皇帝豆烤麩 烤麩+皇帝豆+紅蘿蔔+香菇-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	高山金針湯 金針花+金針菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	塔香素肚 素肚+九層塔-燒	素肉骨茶什錦 凍豆腐+冬瓜+香菇+枸杞-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	青菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄		6.3	2.6	2.5	2.4	807
12	二	茄汁鐵板麵 麵條+蕃茄+杏鮑菇+玉米	黃豆燜油腐 油豆腐+黃豆+紅蘿蔔-煮	素麥克雞塊佐脆薯 素麥克雞塊X1+地瓜切條X3-炸	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+磨菇		6.3	2.3	2.3	2.6	788
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	豆干小炒 豆干+芹菜-炒	筑前煮 素丸X1+玉米+海帶+蒟蒻小卷-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+鷹嘴豆-煮	青菜	鮮瓜湯 時瓜+杏鮑菇	草莓夾心麵包	6.3	2.4	2.3	2.6	796
14	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	五香豆雞 豆雞+香菇+油	麻油素腰花 大白菜+角螺+素腰花+枸杞-煮	脆炒條豆 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.5	2.4	806
15	五	玉米飯 白米+玉米	燒素排 素排X1-燒	豉汁豆腐 豆腐+豉豉+青豆-煮	香菇鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	芋香米粉湯 米粉+高麗菜+芋頭		6.2	2.6	2.3	2.5	799
18	一	五穀飯 白米+五穀米	栗子烤麩 烤麩+筍干+栗子-燒	椒鹽干絲 豆干絲+彩椒-炒	白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	青菜	紅棗南瓜湯 南瓜+紅棗		6.3	2.3	2.3	2.6	788
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	雙色豆腐煲 板豆腐+玉米+毛豆-煮	綜合滷味 百頁+麵輪+素紫米糕+紅蘿蔔-油	鮑菇西蘭花 綠花椰+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥+枸杞		6.4	2.3	2.6	2.5	798
20	三	上海菜飯 白米+玉米+素火腿+青菜	素蚵仔酥 蚵仔酥+地瓜-炸	紅麩麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	富貴黃金粉絲 南瓜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	金針湯 金針花+海帶芽		6.3	2.4	2.3	2.3	782
21	四	芝麻飯 白米+芝麻	沙茶油腐 油豆腐+杏鮑菇+彩椒-燒	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	豆芽什錦 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	高麗鮮蔬湯 高麗菜+金針菇+味噌		6.4	2.4	2.3	2.4	794
22	五	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-油	義式燉豆 馬鈴薯+黃豆+蕃茄+橄欖-煮	蒟蒻白玉 白蘿蔔+紅蘿蔔+蒟蒻捲+香菇-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.3	2.3	2.5	784
25	一	糙米飯 白米+糙米	薑黃椰奶燻腐 油豆腐+紅蘿蔔+杏鮑菇+椰奶-煮	花生麵輪 麵輪+花生+海帶-油	炒甘藍菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	客家版條湯 大白菜+板條+香菇+芹菜		6.4	2.4	2.3	2.6	803
26	二	玉米飯 白米+玉米	藥膳什錦 豆腐+大白菜+角螺+菇+枸杞-煮	醬爆素肚 素肚+芹菜+彩椒-炒	紅片時瓜 時瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-炒	青菜	蕃茄洋芋湯 馬鈴薯+南瓜+蕃茄		6.3	2.4	2.6	2.4	794
27	三	燕麥飯 白米+燕麥	三杯百頁 百頁+杏鮑菇+九層塔-炒	紅燒嫩腐 嫩油腐+冬瓜+香菇-燒	藕片花椰 花椰菜+蓮藕+紅蘿蔔-炒	青菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌	補助豆漿	6.5	2.4	2.4	2.6	812
28	四	小米飯 白米+小米	醃醬大溪乾 豆干+毛豆-燒	鹹水豆包 豆包+小黃瓜+玉米+川耳-煮	春川泡菜年糕 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		6.5	2.5	2.4	2.4	808
29	五	台式炒麵 麵條+高麗菜+香菇+紅蘿蔔	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	蜜汁素火腿 素火腿X1+彩椒-蒸	地瓜極X2 地瓜極X2-炸	青菜	蘿蔔茸柄湯 白蘿蔔+香菇柄+芹菜		6.4	2.6	2.5	2.5	818

** *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** *

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆