



統鮮美食 113年3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：畢佳珍(營養字第7729號)

日期	星期	主食	菜蔬	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	備註	公積金	成人	學生	幼兒	熱費
1	五	糙米飯 白米+糙米	蘿蔔素排骨 素排骨+白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜-煮	客家小炒 豆干+時蔬-炒	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯+腰果-炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬		6.1	2.3	2.5	2.5	775
4	一	小米飯 白米+小米	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	筍香麵輪 麵輪+筍+紅蘿蔔-煮	紅蘿蔔高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	海帶腐皮湯 海帶+豆皮		6.2	2.4	2.6	2.5	792
5	二	胚芽飯 白米+胚芽米	拌飯素肉燥 豆干+素絞肉+紅蘿蔔+香菇+青豆-煮	炸素牛蒡排 素牛蒡排X1-炸	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米-煮	產銷履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+金針菇+味噌		6.0	2.5	2.6	2.7	794
6	三	五穀飯 白米+五穀米	白菜什錦羹 凍豆腐+大白菜+豆皮+筍-煮	豆雞滷味 豆雞+紅蘿蔔+香菇-油	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	產銷履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+玉米		6.4	2.6	2.5	2.6	823
7	四	台式炒麵 麵條+時蔬	蜜汁豆包 豆包+彩椒-炒	鹹水百頁 百頁+時蔬-炒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜筍絲湯 竹筍+榨菜		6.1	2.3	2.4	2.8	786
8	五	燕麥飯 白米+燕麥	薑燒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	黑胡椒素獅子頭 素獅子頭X1+馬鈴薯+南瓜-煮	泡菜年糕 泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+菇		6.3	2.3	2.5	2.5	789
11	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	杏仁片大溪豆干 豆干+杏仁片-燒	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄粟米湯 蕃茄+玉米		6.5	2.5	2.3	2.5	813
12	二	玉米飯 白米+玉米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	素沙茶素肚 素肚+彩椒-炒	快炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+素肉骨茶包		6.0	2.3	2.4	2.6	770
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	茄汁燉豆 豆干+黃豆+蕃茄-煮	紅燒烤麩 烤麩+紅蘿蔔+香菇-燒	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+油豆腐+薑絲		6.1	2.5	2.5	2.4	785
14	四	麻油鮑菇拌飯 白米+素火腿+菇+時蔬+玉米	紅蘿蔔腐皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-油	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+香菇+筍-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		6.3	2.4	2.3	2.3	782
15	五	紫米飯 白米+紫米	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	素蠔油素雞丁 素雞丁+冬瓜+玉米-煮	素油蔥炒麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬+素油蔥-炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.0	2.3	2.5	2.5	768
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	紅麩豆雞 豆雞+時蔬-炒	栗子油腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇+栗子-煮	香甜玉米 玉米X2-煮	產銷履歷蔬菜	高麗鮮蔬湯 高麗菜+紅蘿蔔+木耳		6.0	2.4	2.4	2.6	777
19	二	紅醬鐵板麵 麵條+玉米+時蔬	南瓜百頁 百頁+南瓜+毛豆-煮	醬燒豆包 豆包X1-燒	什錦花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米		6.2	2.6	2.5	2.4	800
20	三	芝麻飯 白米+芝麻	筑前煮 白蘿蔔+豆皮結+香菇+筍-煮	酸辣湯豆腐 豆腐+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+豆皮+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆		6.4	2.3	2.4	2.5	793
21	四	小米飯 白米+小米	豆干滷味 豆干+麵輪+腐竹+紅蘿蔔-油	素西魯肉 大白菜+素雞丁+香菇-煮	蜜蕃薯 地瓜+芝麻-蒸	有機蔬菜	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜+紅棗		6.2	2.5	2.3	2.3	783
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	素東坡 素東坡肉+筍-煮	炸豆腸 豆腸X2-炸	刈薯三色 豆薯+豆干+紅蘿蔔+青豆-炒	產銷履歷蔬菜	什錦粉絲湯 豆皮+粉絲+香菇+芹菜		6.0	2.5	2.4	2.5	780
25	一	五穀飯 白米+五穀米	芹香干絲 豆干絲+彩椒+芹菜-炒	三杯烤麩 烤麩+杏鮑菇+九層塔-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+南瓜-煮	產銷履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+香菇		6.1	2.3	2.5	2.5	775
26	二	紅藜飯 白米+紅藜	三色豆腐羹 豆腐+素火腿+玉米+青豆-煮	芋香麵腸 麵腸+芋頭-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		6.1	2.5	2.5	2.6	794
27	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+香菇-油	嫩汁油腐 油豆腐X1-煮	玉米什錦 時蔬+紅蘿蔔+玉米-煮	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬	三章豆漿	6.5	2.4	2.4	2.3	799
28	四	燕麥飯 白米+燕麥	香滷豆皮 豆皮+時蔬-油	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢-煮	麵筋白菜 大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.1	2.3	2.4	2.6	777
29	五	胚芽飯 白米+胚芽	酸甜凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	素沙茶素肉排 素肉排X1-燒	白玉鮮蔬 白蘿蔔+時蔬-煮	產銷履歷蔬菜	大滷湯 麵疙瘩+金針菇+紅蘿蔔		6.1	2.6	2.5	2.6	802

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