

# 統鮮美食 113年5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：吳佳珍(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	產銷履歷	類組	營養	熱量		
1	三	燕麥飯 白米+燕麥	醬爆乾絲 豆干+素肉絲+芹菜-炒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+青豆-煮	蓮子高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蓮子-炒	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜+紅棗	產銷履歷蔬菜	6.4	2.6	2.5	2.6	823
2	四	糙米飯 白米+糙米	素肉骨茶鍋 凍豆腐+豆皮+金針菇+素丸片-煮	大馬甜酸素雞 素雞+洋芋+彩椒-炒	炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	香菇粉絲湯 粉絲+芹菜+香菇+豆芽	有機蔬菜	6.1	2.3	2.4	2.8	786
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	三杯百頁片 百頁+杏鮑菇+彩椒+九層塔-燒	海山醬素排 素排X1-燒	寧波炒年糕 年糕+時蔬-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	產銷履歷蔬菜	6.3	2.3	2.5	2.5	789
6	一	小米飯 白米+小米	腐乳炒皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	香菇麵輪 麵輪+香菇+紅蘿蔔-油	香甜玉米 玉米-煮	什錦大滷湯 麵疙瘩+時蔬	產銷履歷蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.5	813
7	二	藜麥六寶菜飯 白米+紅藜+毛豆+玉米+豆干+時蔬+芋頭	豆豉燜油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+豆豉-燒	橙汁雞塊 雞塊X2-燒	川耳西蘭花 花椰+川耳+紅蘿蔔+白果-煮	薑絲海芽湯 海芽+薑絲+金針菇	產銷履歷蔬菜	6.0	2.3	2.4	2.6	770
8	三	五穀飯 白米+五穀米	醬炒豆腸 豆腸+時蔬-燒	砂鍋凍豆腐 凍豆腐+時蔬+香菇-煮	黃金粉絲煲 南瓜+粉絲+紅蘿蔔-炒	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜	產銷履歷蔬菜	6.1	2.5	2.5	2.4	785
9	四	大麥飯 白米+大麥	豆干小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	鷹嘴豆羅勒青醬 馬鈴薯+玉米+杏鮑菇+鷹嘴豆-煮	素燻絲白菜 白菜+香菇+素燻絲-煮	蕃茄燉湯 南瓜+豆腐+蕃茄	有機蔬菜	6.3	2.4	2.3	2.3	782
10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	豆瓣豆腐 豆腐+素絞肉-煮	香酥素捲 素捲X1-烤	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜+時蔬-炒	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+素肉骨茶	產銷履歷蔬菜	6.0	2.3	2.5	2.5	768
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	筍燒東坡肉 素東坡肉+竹筍-煮	什錦凍腐 凍豆腐+玉米+香菇+紅蘿蔔-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	海帶湯 海帶+豆薯	產銷履歷蔬菜	6.0	2.4	2.4	2.6	777
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	五香豆干 豆干X2-煮	皇帝豆烤麵 烤麵+皇帝豆+紅蘿蔔-燒	白醬洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	產銷履歷蔬菜	6.2	2.6	2.5	2.4	800
15	三	台式炒米粉 米粉+時蔬+香菇+紅蘿蔔	素魚排 素魚排X1-燒	藥燉豆腐 豆腐+時蔬-煮	秘製滷味 花椰+海帶+竹筍+筍筍-油	高山金針湯 金針花+香菇	產銷履歷蔬菜	6.4	2.3	2.4	2.5	793
16	四	燕麥飯 白米+燕麥	香菜豆雞 豆雞+香菜-油	黃金泡菜百頁 百頁+泡菜+紅蘿蔔-煮	香拌黃芽 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔-炒	洋芋濃湯 南瓜+馬鈴薯+芹菜	有機蔬菜	6.2	2.5	2.3	2.3	783

## 5/17(五)考場布置，當天不供餐

20	一	白飯 白米	玉米醬豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	茄汁獅子頭 素獅子頭X1+蕃茄+椒鹽-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	白菜湯 大白菜+香菇+豆皮	產銷履歷蔬菜	6.0	2.4	2.4	2.6	777
21	二	糙米飯 白米+糙米	青醬干丁 豆干+杏鮑菇+玉米-煮	野菜百頁 百頁豆腐X2-燒	芋香白菜 白菜+芋頭+紅蘿蔔-煮	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥	產銷履歷蔬菜	6.2	2.6	2.5	2.4	800
22	三	小米飯 白米+小米	素蠔油栗子燒雞 素雞+麵輪+香菇+栗子-燒	八角滷豆莢 毛豆莢-油	什錦豆芽 綠豆芽+時蔬+筍筍-炒	味噌湯 油豆腐+海帶+紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	6.4	2.3	2.4	2.5	793
23	四	五穀飯 白米+五穀米	沙茶油腐丁 油豆腐+彩椒+香菇-燒	黃金腐竹捲 腐竹捲+時蔬-煮	炒筍絲 竹筍+香菇-炒	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+芹菜	有機蔬菜	6.2	2.5	2.3	2.3	783
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	糖醋豆腸 豆腸+杏仁片-燒	薑汁麵腸 麵腸+彩椒+薑汁-炒	螞蟻上樹 時蔬+素絞肉+粉絲-炒	玉米素丸湯 玉米+素丸片	產銷履歷蔬菜	6.0	2.5	2.4	2.5	780
27	一	大麥飯 白米+大麥	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	芹香干片 豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒	泡菜年糕 泡菜+時蔬+年糕-煮	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+時蔬	產銷履歷蔬菜	6.1	2.3	2.5	2.5	775
28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	筍燒素茶鵝 素茶鵝X1+筍+香菇-燒	羅漢齋 豆腐+木耳+紅蘿蔔+蕃茄-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	味噌高麗湯 高麗菜+時蔬+味噌	產銷履歷蔬菜	6.1	2.5	2.5	2.6	794
29	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬爆素肚 素肚+彩椒-炒	紅燒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+筍筍-燒	薑絲四季豆 四季豆+紅蘿蔔+薑絲-炒	山藥燉湯 馬鈴薯+山藥+大麥	產銷履歷蔬菜	6.5	2.4	2.4	2.3	799
30	四	DIY拌麵 麵條+玉米	莎莎醬豆干 豆干+豆薯+蕃茄-煮	滷蘭花干 蘭花干-油	麻油猴菇高麗 高麗菜+猴頭菇+筍筍+角螺-煮	筍絲羹湯 竹筍+時蔬	有機蔬菜	6.1	2.3	2.4	2.6	777
31	五	白飯 白米	甘口甜醬豆包 豆包X1+玉米+紅蘿蔔+青豆-燒	關東煮 白蘿蔔+素糕+素丸片+素甜不辣-煮	紅絲雙花 花椰+紅蘿蔔-炒	麵線清湯 麵線+時蔬	產銷履歷蔬菜	6.1	2.6	2.5	2.6	802

\*\*本菜單含有含澱質之穀物及其製品、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\*\*