

統鮮108年12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

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	月	湯品	備註	全	豆	蔬	油	熱
2	一	小米飯 白米+小米	椒麻素雞 素雞+紅椒+香菜-煮	玉米豆腐 玉米+豆腐+紅蘿蔔-煮	韓式粉絲 粉絲+黃豆芽-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋蔥仁	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
3	二	大麥飯 白米+大麥	總匯干丁 豆干+毛豆+玉米-煮	紅仁豆皮 紅蘿蔔+豆皮-煮	鳳梨川耳 鳳梨+川耳-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		6.2	2.7	2.4	2.3	800
4	三	胚芽飯 白米+胚芽米	味噌油豆腐 油豆腐+白蘿蔔-煮	蕃茄腐竹捲 蕃茄+腐竹捲-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+西芹-煮	產銷履歷	麻油鮮菇湯 高麗菜+杏鮑菇		6.2	2.7	2.4	2.3	800
5	四	玉米飯 白米+玉米	咖哩百頁 馬鈴薯+紅蘿蔔+百頁-煮	蜜雙豆 黃豆+黑豆-炒	雙色花椰 白花椰+綠花椰+玉米筍-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.7	2.2	2.6	2.5	812
6	五	蕃茄義大利麵 義大利麵+蕃茄	彩繪麵腸 麵腸+彩椒+西芹-煮	芝香豆干 大溪豆干+芝麻-燒	木須高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.4	2.2	809
9	一	紅藜飯 白米+紅藜+胚芽米	泡菜凍腐 凍豆腐+韓式泡菜+金針菇-煮	香滷麵輪 麵輪+杏鮑菇-滷	三色豆芽 綠豆芽+小黃瓜+木耳-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+香菇	水果	6.3	2.6	2.4	2.3	800
10	二	地瓜飯 白米+地瓜	豆豉蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	莎莎干丁 豆干+蕃茄+豆薯-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	產銷履歷	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米		6.5	2.4	2.3	2.4	801
11	三	紫米飯 白米+紫米	素獅子頭 素獅子頭X1+高麗菜+紅蘿蔔-煮	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆-煮	燒烤醬玉米段 玉米段-煮	產銷履歷	酸辣湯 木耳+紅蘿蔔+筍絲+豆腐		6.2	2.5	2.5	2.4	792
12	四	招牌油飯 白米+糯米+香菇	紅麩豆包 豆包+毛豆-煮	鮮蔬百頁 百頁+綠花椰-煮	綜合滷味 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	金針海芽湯 金針花+海芽		6.6	2.4	2.4	2.4	810
13	五	燕麥飯 白米+燕麥	黑胡椒油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	香草豆雞 豆雞+彩椒-煮	鮮蔬粉絲 粉絲+蕃茄+香菇-煮	產銷履歷	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+香菇	水果	6.6	2.3	2.3	2.5	805
16	一	青醬鮮菇義大利麵 義大利麵+鮮菇+青醬	芝香豆干 豆干X2+芝麻-煮	花生麵筋 花生+麵筋+毛豆-煮	鮑菇高麗 高麗菜+杏鮑菇-煮	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.1	2.5	2.6	2.7	801
17	二	小米飯 白米+小米	黃金泡菜豆腐 凍豆腐+黃金泡菜-煮	蠔油豆腸 豆腸+彩椒-煮	燒賣 燒賣X2-蒸	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+西芹		6.8	2.3	2.3	2.1	794
18	三	大麥飯 白米+大麥	沙嗲麵腸 麵腸+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	醬燒油腐 油豆腐+金針菇+甜豆莢-煮	紅椒花椰 花椰+紅椒-煮	產銷履歷	竹筍湯 筍+香菇		6.5	2.5	2.3	2.1	795
19	四	胚芽飯 白米+胚芽米	三杯烤麩 烤麩X1+九層塔+芝麻-煮	香菇百頁 百頁+香菇-滷	韓式醬年糕 韓國年糕+韓式醬-煮	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.6	2.4	2.3	800
20	五	糙米飯 白米+糙米	茄汁豆包 豆皮X1+蕃茄醬-煮	五更腸旺 凍豆腐+素羊肉+酸菜-煮	堅果玉米 堅果+玉米+小黃瓜-煮	產銷履歷	冬至鹹湯圓 湯圓+高麗菜+芹菜	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
21	六	白米飯 白米	麻醬干絲 豆干絲+紅蘿蔔+芝麻醬-炒	雙色饅頭 黑糖饅頭+白饅頭-蒸	熱炒豆苗 豆苗+彩椒-炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+香菇焗		6.4	2.5	2.2	2.4	799
23	一	五穀飯 白米+五穀米	西芹素肚 素肚+西芹+紅蘿蔔-煮	髮菜豆腐羹 豆腐+髮菜+紅蘿蔔-煮	什錦山藥 洋芋+紫山藥+小黃瓜-煮	產銷履歷	味噌金菇湯 海芽+金針菇	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
24	二	紅藜飯 白米+紅藜+燕麥	筍干麵輪 筍+麵輪-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅椒-煮	玉筍鮑菇 杏鮑菇+結頭菜+玉米筍-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+木耳+紅蘿蔔		6.6	2.3	2.2	2.5	802
25	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	三色油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	照燒素蒲鰻 素蒲鰻-燒	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯		6.8	2.4	2.1	2.3	812
26	四	台式炒米粉 米粉+時蔬	炸椒鹽豆腸 豆腸X1-炸	百頁滷味 百頁+海帶片+玉米筍-滷	鮮菇金瓜 南瓜+杏鮑菇-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+筍+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.6	813
27	五	紫米飯 白米+紫米	咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	彩繪腐竹捲 腐竹捲+青椒+彩椒-煮	豆芽三絲 豆芽+西芹+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
30	一	小米飯 白米+小米	韓式豆干 豆干+白芝麻-煮	藥膳豆捲 豆捲+白蘿蔔+枸杞-煮	高麗粉絲 粉絲+高麗菜-煮	產銷履歷	昆布玉米湯 海帶+玉米	水果	6.1	2.5	2.6	2.7	801