



統鮮美食 | 10年12月素菜單

忠義國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅琇(營養字第8422號)
 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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	
1	三	三杯鮑菇炒飯 <small>白米+杏鮑菇+玉米+九層塔</small>	蜜汁四分干 <small>四分干+芝麻-燒</small>	紅仁腐皮絲 <small>豆包絲+紅蘿蔔+青豆-炒</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米</small>		5.4	2.3	2.5	2.4	721
2	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	酸辣湯豆腐 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	滷烤麩 <small>烤麩+海帶結-油</small>	扁蒲粉絲 <small>粉絲+扁蒲+枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	黃瓜鮑菇湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+薑絲</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
3	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	炸素鱈魚排X1 <small>素鱈魚排-炸</small>	醬燒干丁 <small>豆干+紅蘿蔔+玉米+毛豆+甜麵醬-煮</small>	金針結頭 <small>結頭菜+金針花-炒</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.3	2.4	2.3	2.3	712
6	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	赤麩豆包 <small>豆包+紅麩-煮</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪+冬瓜+香菇-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-煮</small>	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜</small>	水果	5.3	2.4	2.6	2.5	729
7	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	紅燒豆雞 <small>豆雞+彩椒-煮</small>	茄汁油腐 <small>油豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮</small>	金菇三絲 <small>金針菇+豆薯+木耳-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+香菇+肉骨茶包</small>	水果	5.6	2.5	2.6	2.7	766
8	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	鐵板凍腐 <small>凍豆腐+紅蘿蔔+甜豆筍+黑胡椒醬-煮</small>	韓式泡菜素獅子頭X1 <small>素獅子頭X1+韓式泡菜-煮</small>	清炒筍絲 <small>竹筍+香菇-炒</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>紅麵線+紅蘿蔔+木耳+香菜</small>		5.3	2.6	2.5	2.6	746
9	四	客家粿條 <small>粿條+高麗菜+紅蘿蔔</small>	香干小炒 <small>豆干片+紅蘿蔔+香菇+芹菜-炒</small>	炸海苔酥X3 <small>海苔酥+地瓜-炸</small>	三色黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	履歷蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+薑絲</small>	水果	5.4	2.3	2.4	2.8	737
10	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	麻香豆捲 <small>豆皮捲+杏鮑菇+高麗菜+枸杞-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜+豆瓣醬-煮</small>	素肉絲炒青椒 <small>青椒+素肉絲-炒</small>	履歷蔬菜	昆布玉米湯 <small>海帶片+玉米+紅蘿蔔+薑</small>		5.3	2.4	2.6	2.7	738
14	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蘑菇醬豆腸 <small>豆腸+甜豆筍+紅蘿蔔+蘑菇醬-炒</small>	八角大溪乾 <small>大溪豆乾+八角-油</small>	白果燴長年菜 <small>芥菜仁+白果+枸杞-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	5.3	2.3	2.4	2.6	721
15	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	筍香豆皮 <small>豆皮絲+竹筍+香菇-炒</small>	蜜汁素肚 <small>素肚1切8+杏仁片-燒</small>	西芹紅仁 <small>紅蘿蔔+西芹-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄+紅蘿蔔+芹菜</small>		5.6	2.5	2.5	2.4	750
16	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	紅燒皇帝豆 <small>皇帝豆+百頁+杏鮑菇-煮</small>	花生麵筋 <small>麵筋+花生-煮</small>	玉筍高麗 <small>高麗菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	結頭葷炳湯 <small>結頭菜+香菇頭+香菜</small>	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
17	五	茄汁燉飯 <small>白米+杏鮑菇+蕃茄</small>	素牛蒡排X1 <small>牛蒡排-蒸</small>	彩蔬油腐 <small>油豆腐+甜豆筍+香菇-炒</small>	川耳白花 <small>白花椰+川耳-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+西芹</small>		5.4	2.3	2.5	2.5	726
20	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	芝麻醬爆干絲 <small>黃豆干絲+紅蘿蔔+芝麻醬-炒</small>	茄汁豆腸 <small>豆腸+蕃茄-煮</small>	素蠔油紫茄 <small>茄子+素蠔油-炒</small>	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+薑</small>	水果	5.3	2.4	2.4	2.6	728
21	二	台式炒麵 <small>麵+小白菜+紅蘿蔔+香菇</small>	梅菜素東坡肉 <small>素東坡肉+竹筍+梅干菜-煮</small>	芹香豆包 <small>豆包+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	有機蔬菜	鹹湯圓 <small>湯圓+高麗菜+芹菜+香菇</small>	水果	5.5	2.6	2.5	2.4	751
22	三	紅藜胚芽飯 <small>白米+紅藜+胚芽</small>	檸香豆雞 <small>豆雞+小黃瓜+香茅+香菜+檸檬汁-炒</small>	豆瓣豆腐 <small>豆腐+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	滷海結 <small>海帶結+芝麻-油</small>	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+杏鮑菇+薑</small>		5.5	2.3	2.4	2.5	730
23	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	糯米椒腐皮絲 <small>腐皮絲+糯米椒+豆豉-炒</small>	黑豆滷麵腸 <small>麵腸+黑豆-油</small>	枸杞木耳 <small>川耳+枸杞+薑絲-煮</small>	履歷蔬菜	海帶湯 <small>海帶片+紅蘿蔔+薑</small>	水果	5.4	2.5	2.3	2.3	727
24	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	素五更腸旺 <small>凍豆腐+素羊肉+酸菜-煮</small>	乾燒蘭花干 <small>蘭花干-油</small>	南瓜白菜 <small>大白菜+南瓜+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+白蘿蔔+紅蘿蔔+西芹</small>		5.3	2.5	2.4	2.5	731
27	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	咖哩空心油腐 <small>空心油腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	鐵板素雞塊 <small>素雞塊+甜豆筍+玉米筍-炒</small>	清炒芽菜 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	高山金針湯 <small>金針+香菇+木耳+薑</small>	水果	5.3	2.3	2.5	2.5	719
28	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	三杯豆捲 <small>豆捲(角螺)+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	杏片四分干 <small>四分干+杏仁片-燒</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+香菇+玉米-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜素丸湯 <small>大黃瓜+素丸子+薑絲</small>	豆漿	5.6	2.5	2.6	2.7	766
29	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蕃茄豆皮結 <small>豆皮結+蕃茄-煮</small>	素白帶魚X1 <small>素白帶魚-蒸</small>	彩椒芥藍 <small>芥藍菜+彩椒-炒</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>		5.3	2.3	2.5	2.6	723
30	四	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	關東煮 <small>凍豆腐+玉米片+香菇-煮</small>	紅麩豆腸 <small>豆腸+小黃瓜+紅麩-炒</small>	素肉燥洋芋 <small>馬鈴薯+素肉燥-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+味噌</small>	水果	5.4	2.5	2.5	2.8	754

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◆