

統鮮美食 | 14年09月素菜單三和國中

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：莊舒騰(營養字第012463號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	糖量	食糖 目標	食糖 實際	蔬菜	油脂	熱量
1	一	地瓜飯 白米+地瓜	傳統素燥 豆干+烤魷+時蔬-煮	芋香豆腸 芋頭+豆腸+時蔬-燒	白果花椰 花椰菜+時蔬+白果-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.5	2.3	816
2	二	小米飯 白米+小米	紅燒油豆腐 油豆腐+時蔬-煮	★炸海苔酥 素海苔酥+地瓜+胡椒粉-炸	栗子白菜 大白菜+時蔬+栗子-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+香菇+薑絲		6.7	2.4	2.3	2.1	801
3	三	燕麥飯 白米+燕麥	乾燒醬豆干 大溪豆干+芝麻-燒	筍干麵輪 麵輪+筍干+時蔬-煮	鷹嘴豆 溫沙拉 馬鈴薯+時蔬+鷹嘴豆-煮	履歷 蔬菜	玉米湯 玉米+杏鮑菇		6.2	2.5	2.4	2.6	799
4	四	夏威夷 茄汁炒飯 白米+玉米+時蔬+鳳梨	百頁揚X2 百頁X2+花椰-煮	素沙茶 客家小炒 豆干+素肉絲+時蔬-炒	川耳鮮瓜 時瓜+川耳-煮	有機 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+南瓜+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.5	2.6	801
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	南瓜醬豆腐 豆腐+南瓜+時蔬-煮	三杯素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-煮	素油蔥豆芽 豆芽+時蔬+素火腿+素油蔥-炒	履歷 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+素肉骨茶包		6.3	2.6	2.5	2.4	807
8	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	香滷蘭花干 蘭花干-油	榨菜皮絲 油片絲+時蔬+榨菜-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	履歷 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+香菇		6.5	2.6	2.4	2.3	814
9	二	古早味 炒麵 麵+高麗菜+香菇+紅蘿蔔	糖醋豆包 豆包X1-燒	回鍋素肉 素肉片+時蔬-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.5	2.5	2.4	2.4	811
10	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	當歸豆腐 凍豆腐+時蔬+豆皮+當歸+紅棗-煮	醬爆素肥腸 麵腸+時蔬-炒	香菇炒筍 竹筍+香菇-煮	履歷 蔬菜	客家版條湯 板條+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
11	四	大麥飯 白米+大麥	義式燉豆 豆干+黃豆+時蔬-煮	芝香素排 素排X1+白芝麻-燒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	金針花湯 金針花+油片絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
12	五	糙米飯 白米+糙米	黃金泡菜干片 豆干+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	蜜汁烤麩 烤麩+皇帝豆-煮	玉米三色 玉米+豆薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+素羊肉		6.5	2.5	2.4	2.4	811
15	一	玉米飯 白米+玉米	豆雞滷味 豆雞+香菜-油	佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜菇菇湯 鮮瓜+香菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
16	二	地瓜飯 白米+地瓜	素花枝捲 花枝捲X1-烤	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+時蔬-煮	塔香豆薯鮮菇 豆薯+杏鮑菇+香菇+九層塔-炒	履歷 蔬菜	白菜湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.5	2.5	2.3	802
17	三	素香鬆 拌飯 白米+素香鬆	醬炒豆乾 豆乾+時蔬+素蠔油-炒	關東佃煮 油腐+時蔬+素米糕+素甜不辣-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	大醬湯 洋芋+紅蘿蔔+金針菇		5.5	2.5	2.3	2.4	738
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	★炸素排骨酥 排骨酥X3-炸	黑胡椒炒豆皮 豆皮絲+時蔬-炒	蘑菇醬洋芋 洋芋+時蔬+蘑菇醬-煮	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+芋頭		6.4	2.4	2.5	2.5	803
19	五	紫米飯 白米+紫米	莎莎醬素丸子 素丸子X2+豆薯+蕃茄+香菜-燒	花瓜嫩腐 嫩油豆腐+花瓜-油	什錦年糕 高麗菜+年糕+時蔬-煮	履歷 蔬菜	海帶玉米湯 玉米+海帶		6.5	2.5	2.3	2.4	808
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	素肉骨茶 什錦煲 凍豆腐+豆皮+肉骨茶包+枸杞-煮	五味醬百頁 百頁+五味醬-燒	腰果三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	履歷 蔬菜	筍片湯 竹筍+香菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
23	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	醋溜素排 素排X1-燒	咖哩燉豆 馬鈴薯+黃豆+時蔬-煮	菇炒四季 四季豆+鮮菇+時蔬-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+南瓜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+時蔬-燒	芹香干絲 豆干絲+芹菜+時蔬-炒	素燒白菜 大白菜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲	補助 豆漿	6.6	2.4	2.5	2.3	808
25	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	滷素東坡肉 素東坡肉+筍干-油	炒蒼蠅頭 豆干+黑豆+四季豆-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.7	2.5	809
26	五	青醬鮮菇 義大利麵 麵+菇+自製青醬	滷油腐 嫩油腐X1-煮	四喜烤麩 烤麩+竹筍+香菇+川耳-炒	★炸地瓜條 地瓜條X4-炸	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.5	2.6	2.5	2.3	816
30	二	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒豆腸 豆腸+薑-油	玉米豆腐 豆腐+玉米+時蔬-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬菇+時蔬-炒	履歷 蔬菜	枸杞山藥湯 馬鈴薯+山藥+枸杞		6.7	2.4	2.3	2.1	801

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，不適含其過敏體質者食用

◆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◆