

統鮮美食

15年8+9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：洪雅涵(營養字第8422號)陳芷庭(營養字第6651號)陳坤宜(營養字第12348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	湯紅	全糖 甜標	玉米 素肉	蔬 菜	海 帶	熱 量
##	一	小米飯 白米+小米	傳統素燥 豆干+烤麵+香菇+毛豆-煮	芋香豆腸 芋頭+豆腸+香菜-燒	白果花椰 花椰菜+紅蘿蔔+白果-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.5	2.3	816
1	二	大麥飯 白米+大麥	紅燒油豆腐 油豆腐+彩椒-煮	★炸海苔酥 素海苔酥+地瓜+胡椒粉-炸	栗子白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+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
2	三	紫米飯 白米+紫米	乾燒醬豆干 大溪豆干+芝麻-燒	筍干麵輪 麵輪+筍干+香菇-煮	鷹嘴豆 溫沙拉 馬鈴薯+毛豆+鷹嘴豆-煮	履歷 蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蕃茄		6.2	2.5	2.4	2.6	799
3	四	夏威夷 茄汁炒飯 白米+玉米+菇+毛豆+鳳梨	百頁揚 百頁X2+花椰-煮	素沙茶客家小 炒 豆干+素肉絲+芹菜+香菇+紅蘿蔔-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
4	五	地瓜飯 白米+地瓜	南瓜醬豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔末+青豆-煮	三杯素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-煮	素油蔥豆芽 豆芽+木耳+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
7	一	五穀飯 白米+五穀米	香滷蘭花干 蘭花干-滷	榨菜皮絲 油片絲+紅蘿蔔+木耳+榨菜-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-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
8	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+竹筍+青椒+薑-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.5	2.5	2.4	2.4	811
9	三	大麥飯 白米+大麥	當歸豆腐 凍豆腐+白蘿蔔+豆皮+當歸+紅棗-煮	醬爆素肥腸 麵腸+四季豆+彩椒-炒	香菇炒筍 竹筍+香菇-煮	履歷 蔬菜	客家板條湯 板條+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
10	四	芝麻飯 白米+芝麻	義式燉豆 豆干+黃豆+芹菜+蕃茄-煮	炸素排 素排X1-炸	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機 蔬菜	金針花湯 金針花+油片絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11	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
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	豆雞滷味 豆雞+香菜-滷	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	時瓜菇菇湯 鮮瓜+香菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
15	二	玉米飯 白米+玉米	素花枝捲 花枝捲X1-烤	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+青豆-煮	塔香豆薯鮮菇 豆薯+杏鮑菇+香菇+九層塔-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 白菜+油片絲+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.5	2.5	2.3	802
16	三	素火腿 炒飯 白米+素火腿+玉米	醬炒豆乾 豆乾+紅蘿蔔+芹菜+素蠔油-炒	關東佃煮 油腐+白蘿蔔+素米糕+素甜不辣-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-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
17	四	五穀飯 白米+五穀米	紅麴素排 紅麴素排X1-燒	黑胡椒炒豆皮 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	蘑菇醬洋芋 洋芋+紅蘿蔔+蘑菇+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
18	五	胚芽飯 白米+胚芽米	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-滷	什錦年糕 高麗菜+年糕+香菇+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	海帶玉米湯 玉米+海帶		6.5	2.5	2.3	2.4	808
21	一	芝麻飯 白米+芝麻	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
22	二	地瓜飯 白米+地瓜	醋溜素排 素排X1-燒	咖哩燉豆 馬鈴薯+黃豆+紅蘿蔔-煮	菇炒四季 四季豆+菇+紅蘿蔔-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
23	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+青豆-燒	芹香干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	素燒白菜 大白菜+金針菇+香菜+木耳-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲	豆漿	6.6	2.4	2.5	2.3	808
24	四	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	★★炸地瓜槎 地瓜槎X2-炸	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.5	2.6	2.5	2.3	816
29	二	小米飯 白米+小米	薑汁燒豆腸 豆腸+薑-滷	玉米豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+木耳-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
30	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	紅燒四方腐 四方腐X1+香菇-燒	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	什錦花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.7	2.5	809

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◆