

TS統鮮美食 115年1+2月素食菜單二和國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且未使用輻射污染食品 地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話:(02)2999-0088

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀 板莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油 脂	熱 量		
1	四	元旦放假													
2	五	絀藜飯 白米+絀藜麥	沙嗲烤麴 烤麴+洋芋+青豆-燒	鐵板豆包絲 豆包絲+絀蘿蔔+黑胡椒-炒	麻油蘿蔔 蘿蔔+玉米+海帶-燙	履歷 蔬菜	香菇筍片湯 竹筍+香菇		6.3	2.5	2.4	2.5	801		
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	砂鍋什錦煲 東豆腐+白菜+素薑+木耳+絀蘿蔔-煮	蜜汁豆干 豆干+香菜-燙	溫沙拉 馬鈴薯+毛豆+玉米-煮	履歷 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥+薑絲		6.4	2.4	2.6	2.5	806		
6	二	小米飯 白米+小米	香菇瓜仔素燥 豆干+蘿蔔+香菇+花瓜-煮	絀麴麵腸 麵腸+彩椒-燒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+絀蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.3	2.5	2.3	794		
7	三	五穀飯 白米+五穀米	糖醋豆包 豆包X1+鳳梨-燙	芹香干絲 豆干絲+小黃瓜+芹菜+絀蘿蔔-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+絀蘿蔔+菇-煮	履歷 蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜+金針菇+素肉骨茶		6.3	2.6	2.4	2.7	818		
8	四	黑胡椒 蘑菇炒麵 麵條+玉米+蘿蔔+黑胡椒	野菜百頁 百頁X2+花椰菜-煮	榨菜腐皮絲 腐皮絲+榨菜+木耳-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+絀蘿蔔-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+絀蘿蔔		6.3	2.5	2.4	2.6	806		
9	五	大麥飯 白米+大麥	泡菜豆腐 板豆腐+韓國泡菜+金針菇-煮	椒鹽素捲 素捲X1-烤	韓式粉絲 韓蔬+韓國冬粉+絀蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆		6.4	2.6	2.4	2.4	811		
12	一	鮮菇南瓜 親子炊飯 白米+南瓜+香菇+南瓜子	菜脯煮小炒 豆干+絀蘿蔔+芹菜+香菇+菜脯-炒	芝香烤麴 烤麴+芝麻-煮	玉筍西蘭花 綠花椰+玉米筍+木耳-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+絀蘿蔔		6.5	2.3	2.3	2.5	798		
13	二	燕麥飯 白米+燕麥	孜然素肉片 素肉片+馬鈴薯+絀蘿蔔-炒	素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷 蔬菜	金針湯 金針花+泡片絲		6.4	2.4	2.3	2.5	798		
14	三	芝麻飯 白米+芝麻	適蘭花干 適蘭花干-燙	鹹水百頁 百頁+川耳+絀蘿蔔+小黃瓜+胡椒鹽-燒	素蠶絲菠菜 菠菜+素蠶絲-炒	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+煮羊肉		6.5	2.5	2.5	2.3	809		
15	四	紫米飯 白米+紫米	梅菜素五花 素東坡肉+梅菜+筍干-燙	三杯小方干 小方干+九層塔-燒	清炒高麗 高麗菜+絀蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蕃茄		6.4	2.6	2.3	2.5	813		
16	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蘑菇醬素肚 素肚+玉米+絀蘿蔔+蘑菇+毛豆-燒	素五更腸旺 凍豆腐+大白菜+酸菜+豆皮-煮	夯蕃薯 地瓜X1-蒸	履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+香菇		6.3	2.3	2.3	2.3	775		
19	一	絀藜飯 白米+絀藜麥	三角油豆腐 三角油豆腐X2+菇-燙	沙嗲豆雞 豆雞+馬鈴薯+絀蘿蔔-煮	清炒時瓜 時瓜+玉米筍+絀蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	素丸湯 海帶芽+素丸片		6.6	2.5	2.4	2.5	822		
20	二	~ ~ 結業式 ~ ~													
21	三	小米飯 白米+小米	炸腐皮菜捲 腐皮菜捲X1-炸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	義式烤什錦 花椰菜+杏鮑菇+彩椒-烤	履歷 蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇	三 豆 漿	6.3	2.4	2.1	2.3	777		
22	四	五穀飯 白米+五穀米	香椿百頁 百頁+絀蘿蔔+芹菜+香椿醬-炒	關東煮甜條 豆豆腐+青甜不辣+糙米糕-煮	螞蟻上樹 豆芽菜+粉絲+木耳+絀蘿蔔-炒	有機 蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯+山藥		6.5	2.4	2.3	2.4	801		
23	五	糙米飯 白米+糙米	蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	素避風塘 杏鮑菇+地瓜+豆酥-炒	麻香豆皮煮 高麗菜+豆皮+煮羊肉+麻油+枸杞-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+絀蘿蔔+木耳		6.4	2.3	2.3	2.5	791		

二月菜單

23	一	大麥飯 白米+大麥	素炒干絲 豆干絲+小黃瓜+絀蘿蔔+芹菜-炒	拌飯素燥 烤麴+玉米+蕃茄+毛豆-炒	脆炒花椰 花椰菜+木耳-炒	履歷 蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽		6.4	2.4	2.3	2.6	803
24	二	地瓜飯 白米+地瓜	絀咖哩豆捲 豆捲+馬鈴薯+青豆-煮	黑豆適味 豆干+麵輪+黑豆-燙	炒高麗菜 高麗菜+絀蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菜		6.4	2.4	2.6	2.4	801
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	素肉骨茶什錦 凍豆腐+冬瓜+香菇+枸杞-煮	素沙茶 麵腸+彩椒+青椒-炒	鍋燒白菜 大白菜+絀蘿蔔+木耳-燒	履歷 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.5	2.4	2.4	2.6	812
26	四	素火腿炒飯 白米+玉米+素火腿+絀蘿蔔+麵輪	塔香素肚 素肚+九層塔-炒	總匯小炒 豆干+高麗菜+絀蘿蔔+芹菜-炒	烤蔬菜 馬鈴薯+玉米筍+菇+彩椒-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.5	808

* * * 本菜單含有花生、芝麻、堅果、麩質穀物、豆及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥黃豆是良好的植物性蛋白質的來源，其製品有豆干、豆腐、豆包…等；另外黃豆植株也是增加土壤肥沃度的優良綠肥作物。