

統鮮美食 | 15年04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：陳坤宜(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日時 段	週一至 週五 內	週六	週日	熱量
1	三	小米飯 白米+小米	素獅子頭 素獅子頭X1+蕃茄+玉米-燴	咖哩干丁 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-油	履歷 蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+海帶		6.3	2.5	2.6	2.7	815
2	四	紅藜飯 白米+紅藜	芹香豆干 豆干+芹菜+紅蘿蔔+香菇-炒	素肉燥豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆-煮	碧綠花椰 花椰菜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+肉骨茶包		6.4	2.5	2.5	2.3	802
~ ~ 清明連假快樂 ~ ~													
7	二	糙米飯 白米+糙米	酸辣湯豆腐 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔-煮	素蠔油炒素肚 素肚+芹菜-炒	鷹嘴豆小炒 洋芋+小黃瓜+紅蘿蔔+鷹嘴豆-煮	履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+香菇		6.3	2.5	2.7	2.5	809
8	三	地瓜飯 白米+地瓜	五香豆干 豆干+香菜-油	蘑菇醬素排骨 素排骨+馬鈴薯+蘑菇+紅蘿蔔-燒	脆炒芽菜 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽		6.5	2.6	2.5	2.3	816
9	四	芝麻飯 白米+芝麻	糖醋豆包 豆包X1+彩椒-燒	滷味 油豆腐+海帶結+玉米筍-燒	鍋燒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+金針菇-煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		6.2	2.5	2.4	2.6	799
10	五	夏威夷 茄汁炒飯 白米+玉米+杏鮑菇+紅蘿 蔔+毛豆+鳳梨	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	香燒四分干 豆干+紅蘿蔔+川耳-燒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+南瓜+蘑菇		6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	一	芝麻飯 白米+芝麻	三杯百頁 百頁+杏鮑菇+九層塔-燒	茄汁豆腸 豆腸+蕃茄+彩椒-燒	關東煮 玉米+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇+素油蔥		6.3	2.6	2.5	2.4	807
14	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	筍干素肉 素肉片+筍乾+梅子-煮	鹹水拼盤 油豆腐+玉米筍+小黃瓜+川耳+茼蒿-拌	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.7	2.4	2.3	2.1	801
15	三	紫米飯 白米+紫米	泡菜豆腐 板豆腐+自製泡菜+金針菇-煮	芋香烤麩 烤麩+芋頭+毛豆-炒	鮮菇寬粉 綠色蔬菜+寬粉+香菇+素鱈絲-炒	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+大麥+薑絲		6.5	2.6	2.4	2.4	818
16	四	炸醬 乾拌麵 麵條+麵筋+紅蘿蔔	堅果素雞 素雞+豆干+堅果-炒	滷蘭花干 蘭花干X1-油	香草薯塊 馬鈴薯+彩椒+義大利香料-炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
17	五	大麥飯 白米+大麥	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+毛豆-蒸	芹香白干絲 白干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	綠野四季 四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥+馬鈴薯		6.5	2.5	2.3	2.4	808
20	一	五穀飯 白米+五穀米	照燒嫩油腐 嫩油腐+香菇-燒	素魚排 素白帶魚X1-燒	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+金針菇		6.7	2.4	2.3	2.1	801
21	二	蘑菇 鐵板麵 麵條+蕃茄+蘑菇+玉米	紅燒豆雞 豆雞+杏鮑菇-燒	紅仁炒腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	黑胡椒豆芽 綠豆芽+木耳+素火腿-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.4	818
22	三	糙米飯 白米+糙米	乾燒百頁 百頁+蕃茄+川耳-燒	玉米豆腐 豆腐+玉米+毛豆-燒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	素丸湯 海帶芽+素丸片		6.4	2.5	2.5	2.3	802
23	四	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-油	素沙茶麵腸 麵腸+彩椒-炒	南瓜白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳		6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	五	小米飯 白米+小米	香滷豆包 豆包X1+香菇-燒	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-燒	素燴金菇 金針菇+竹筍+紅蘿蔔+香菇+木耳-煮	履歷 蔬菜	田園蕃茄湯 蕃茄+玉米粒		6.4	2.4	2.5	2.5	803
27	一	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋豆腸 豆腸+彩椒-燒	香菇素肉燥 豆干+素肉燥+竹筍+香菇+紅蘿蔔-煮	豆酥條豆 四季豆+豆酥-炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
28	二	胚芽飯 白米+胚芽米	素麻油雞 素雞丁+冬瓜+紫米糕-煮	醬燒四角油腐 四角油豆腐X1+香菇-油	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	竹筍草柄湯 竹筍+香菇柄		6.5	2.4	2.5	2.4	806
29	三	香椿炒飯 白米+玉米+香菇+香椿醬	菜脯素小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜+香菇+菜脯-炒	芝香烤麩 烤麩+芝麻-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	昆布湯 海帶+蕃茄	豆漿	6.5	2.5	2.3	2.4	808
30	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅菜素東坡 素東坡肉+梅菜+筍干-油	素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔-煮	洋芋三色 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜+金針菇		6.6	2.4	2.5	2.3	808

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，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◆