



統鮮美食

114年06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：莊舒晴(營養字第012463號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	素蒲鰻×1 素鰻×1+白芝麻-燒	和風油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+香菇+蒜蓉-燒	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	麗歷蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+玉米+杏鮑菇		6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	三色豆腐羹 板豆腐+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮	海結麵輪 麵輪+海帶結-湯	四季脆薯 馬鈴薯+四季豆-炒	麗歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+香菇絲+薑絲		6.2	2.5	2.4	2.7	803
4	三	紫米飯 白米+紫米	素火腿炒干片 豆干+素火腿+芹菜-炒	香菇素燥 百頁+素絞肉+紅蘿蔔+香菇-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+雞胸-煮	麗歷蔬菜	蕃茄海帶湯 海帶+蕃茄		6.4	2.5	2.4	2.5	808
5	四	羅勒青醬義式麵 雞條+杏鮑菇+玉米+青醬	★腐皮菜捲×1 腐皮菜捲×1-炸	蜜汁烤麩 烤麩+馬鈴薯+彩椒-燒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜+紅蘿蔔+玉米		6.3	2.6	2.5	2.6	816
6	五	糙米飯 白米+糙米	梅干素肉片 素肉片+竹筍+梅干菜-煮	紅仁炒皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	川耳燒瓜 時瓜+川耳-燒	麗歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+素肉骨茶包		6.4	2.5	2.4	2.4	804
9	一	小米飯 白米+小米	滷味 豆干+香菇+紅蘿蔔+海帶結-湯	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	芹香黃苳 黃豆苳+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	麗歷蔬菜	筍絲湯 竹筍+泡片絲		6.3	2.5	2.4	2.5	801
10	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩三寶齋 豆皮+馬鈴薯+紅蘿蔔+素豆-煮	香燒豆雞 豆雞-燒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+香菇-炒	麗歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
11	三	紅藜飯 白米+紅藜	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+玉米-煮	素牛蒡排×1 牛蒡排×1-燒	台式麵疙瘩 白菜+麵疙瘩+豆皮絲+素火腿-炒	麗歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+杏鮑菇		6.2	2.5	2.3	2.7	801
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	五香蘭花干 蘭花干+枸杞-湯	素佛跳牆 素排骨酥+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	脆炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線羹 雞絲+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.5	2.5	2.3	802
13	五	蕃茄南瓜燉飯 白米+南瓜+蕃茄+杏鮑菇+玉米	黑胡椒豆包×1 豆包×1+黑胡椒-煮	彩繪素肚 素肚+青椒+彩椒-炒	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+地瓜+毛豆+鷹嘴豆-煮	麗歷蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+蘑菇+南瓜		6.3	2.5	2.6	2.5	806
16	一	白飯 白米	豆瓣素蚵 豆腐+素蚵+素豆-煮	糖醋豆腸×2 豆腸×2+彩椒-燒	香椿寬粉 大白菜+寬粉+香菇+紅蘿蔔-炒	麗歷蔬菜	山藥大麥湯 馬鈴薯+山藥+大麥	補助豆漿	6.4	2.6	2.6	2.7	830
17	二	台式鮮蔬炒麵 雞條+小白菜+香菇+芹菜	塔香嫩油腐 嫩油腐+九層塔-燒	堅果素雞丁 素雞丁+地瓜+腰果-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	麗歷蔬菜	高山金針湯 金針花+泡片絲		6.3	2.6	2.4	2.5	809
18	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	肉骨茶素腰花 大白菜+素腰花+豆皮+香菇+紅蔥+枸杞-煮	大溪豆干 大溪豆干-湯	白果西蘭花 綠花椰+紅蘿蔔+白果-炒	麗歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇柄		6.3	2.5	2.6	2.6	811
19	四	紫米飯 白米+紫米	鹹水腐竹 腐竹捲+小黃瓜+紅蘿蔔+玉米筍+香菇-煮	紅燒雙結 豆皮結+海帶結+白芝麻-湯	泡菜年糕 自製泡菜+年糕-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.4	2.4	803
20	五	地瓜飯 白米+地瓜	素香魚×1 素香魚×1-烤	拌飯素燥 豆干+素皮絲+玉米+香菇-炒	乾煸四季 四季豆+素肉絲+紅蘿蔔-炒	麗歷蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.5	2.6	2.4	2.4	818
23	一	糙米飯 白米+糙米	三杯百頁 百頁+香菇+九層塔-炒	芹香干絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	咖哩雙薯 馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	麗歷蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+素池蔥+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	二	小米飯 白米+小米	香滷豆包×1 豆包×1+白芝麻-湯	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	烤蔬菜 花椰菜+玉米+彩椒+香料-烤	麗歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+白蘿蔔		6.4	2.6	2.4	2.5	816
25	三	香鬆什錦炒飯 白米+玉米+素火腿+毛豆+西藍	薑燒三角腐×2 三角油豆腐×2-湯	京醬素肉絲 素肉絲+彩椒+芹菜-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	麗歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+豆皮		6.3	2.5	2.6	2.5	806
26	四	紅藜飯 白米+紅藜	蘑菇醬素雞塊 素雞塊+馬鈴薯+蘑菇-煮	客家小炒 豆干+菜脯+紅蘿蔔-炒	素燴金菇 金針菇+白蘿蔔+木耳+芹菜+香菜-煮	有機蔬菜	昆布玉米湯 海帶+玉米+薑絲		6.4	2.6	2.5	2.5	818
27	五	燕麥飯 白米+燕麥	蒸臭豆腐×1 豆腐×1+香菇-蒸	沙茶素肥腸 麵腸+竹筍+小黃瓜-炒	素炒粉絲 豆苳菜+粉絲+紅蘿蔔-炒	麗歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+素肉絲+枸杞		6.3	2.5	2.6	2.6	811

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◆