



# 統鮮美食112年04月素菜單 石牌國中

\* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)  
 地址：新北市三區區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本校未使用輻射汙染品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	糖	油	熱		
6	四	燕麥飯 白米+燕麥	南瓜煨豆腐 豆腐+南瓜-煮	滷麵輪 麵輪+時蔬-油	芹香黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜	6.7	2.4	2.2	2.5	817
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁豆包 豆包+彩椒-燒	麻香素腰花 素腰花+高麗菜+紅蘿蔔-煮	紅藜毛豆 豆莢+毛豆+玉米+紅藜麥-炒	有機蔬菜	麵線羹 紅麵線+菇+紅蘿蔔	6.0	2.7	2.3	2.3	784
10	一	大麥飯 白米+大麥	杏片四分干 豆干+杏仁片-燒	三杯腐竹捲 腐竹捲+杏鮑菇+九層塔-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	6.8	2.4	2.6	2.5	834
11	二	蕃茄鐵板麵 麵條+蕃茄+玉米+紅蘿蔔	三角油豆腐X2 油豆腐X2+白芝麻-油	西芹素肚 素肚+紅蘿蔔+西芹-炒	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬	6.8	2.5	2.6	2.7	850
12	三	有機白飯 有機米	野菜百頁 百頁+時蔬-煮	京醬干絲 豆干絲+彩椒-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜+紅棗	5.2	2.6	2.5	2.6	739
13	四	胚芽飯 白米+胚芽米	紅蘿蔔炒腐皮 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	滷花干 蘭花干-油	薑絲冬瓜 冬瓜+玉米+葫蘆+薑絲-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	6.2	2.6	2.4	2.8	815
14	五	芋香飯 白米+芋頭	豆豉干片 豆干片+時蔬+豆豉-炒	筍干素東坡 素東坡+筍干-煮	脆炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	海帶湯 海帶+玉米	6.0	2.4	2.6	2.7	787
17	一	小米飯 白米+小米	紅燒凍腐 凍豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	筍絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳	6.5	2.5	2.3	2.5	813
18	二	糙米飯 白米+糙米	滷味 豆雞+素羊肉+海帶+紅蘿蔔-油	薑燒豆包 豆包+青豆-煮	滷白菜 大白菜+南瓜-煮	青菜	冬瓜湯 冬瓜+薑絲+紅蘿蔔	6.4	2.3	2.4	2.6	798
19	三	紅麴素炒飯 有機米+豆干+紅蘿蔔+玉米+毛豆	素蒲鰻X1 素蒲鰻X1+豆芽菜-煮	素沙茶油腐 油豆腐+紅蘿蔔+川耳-炒	小瓜花椰 花椰菜+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+榨菜	5.2	2.5	2.5	2.4	722
20	四	紅藜飯 白米+紅藜米	炸豆捲X2 豆捲X2-炸	傳統素肉燥 豆干+竹筍+杏鮑菇+香菇-煮	泡菜年糕 泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	素丸湯 素丸+海帶芽	6.2	2.4	2.3	2.3	775
21	五	燕麥飯 白米+燕麥	清蒸臭豆腐X1 臭豆腐X1+香菇-蒸	鮮瓜燒素雞 素雞+冬瓜+玉米-煮	爆炒土豆絲 馬鈴薯+花生+香菜-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+素肉骨茶包	5.1	2.3	2.5	2.5	705
24	一	紫米飯 白米+紫米	筍香油腐 油豆腐+筍干-油	鮮蔬炒腐皮 豆皮+時蔬-炒	炸地瓜鮑菇 地瓜+杏鮑菇-炸	青菜	鮮蔬湯 蕃茄+綠豆芽	6.0	2.4	2.4	2.6	777
25	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩三寶齋 豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	素丸煨黃瓜 大黃瓜+素丸-煮	青菜	味噌鮮菇湯 鮮菇+海帶芽+味噌	6.1	2.6	2.5	2.4	793
26	三	有機白飯 有機米	菜脯炒干丁 豆干丁+菜脯-炒	蜜汁烤麩 烤麩+紅蘿蔔-燒	金菇海絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	有機蔬菜	洋芋大麥湯 馬鈴薯+大麥+枸杞	5.7	2.3	2.4	2.5	744
27	四	大麥飯 白米+大麥	滷雙結 豆皮結+海帶結+白芝麻-油	茄汁豆腐 豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮	什錦刈薯 豆莢+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+紅蘿蔔+香菇	6.5	2.5	2.3	2.3	804
28	五	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	素牛蒡排X1 素牛蒡排X1-蒸	五香大溪干 豆干+菇-油	鮮燴綠蔬 青江菜+時蔬-燴	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	6.0	2.5	2.4	2.5	780

\*\*\*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\*\*\*