



# 統鮮美食 | 12年06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

本校未使用輻射汙染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	有機蔬菜	蛋類	豆類	菇類	海鮮	其他
1	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯豆腸 <small>豆腐+九層塔-炒</small>	玉米醬百頁 <small>百頁豆腐+玉米+青豆-煮</small>	紅仁花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	榨菜金針湯 <small>金針花+榨菜</small>	有機蔬菜					6.3 2.6 2.4 2.5 809
2	五	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄-煮</small>	芋香素雞丁 <small>素雞丁+芋頭-炒</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔</small>	有機蔬菜					6.3 2.6 2.3 2.5 806
5	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜</small>	紅蘿蔔豆皮絲 <small>豆皮+紅蘿蔔-炒</small>	瓜仔素肉燥 <small>油豆腐+素絞肉+碎瓜-油</small>	三色玉米 <small>玉米+馬鈴薯+毛豆+花生-煮</small>	味噌湯 <small>高麗菜+金針菇+味噌</small>	青菜					6.4 2.5 2.5 2.5 811
6	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	客家小炒 <small>豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	咖哩洋芋烤麩 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+烤麩+毛豆-煮</small>	川耳絲瓜 <small>絲瓜+川耳-煮</small>	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+杏鮑菇</small>	青菜					6.3 2.4 2.6 2.6 803
7	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蜜汁豆包 <small>豆包+芝麻-燒</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+紅蘿蔔+南瓜+毛豆-煮</small>	香菇炒筍 <small>筍+香菇-煮</small>	蘿蔔萵柄湯 <small>蘿蔔+素羊肉</small>	有機蔬菜					6.4 2.3 2.5 2.7 805
8	四	黑胡椒鮮菇炒麵 <small>麵+黑胡椒+蒜+紅蘿蔔</small>	炸素麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	腰果干丁 <small>豆干+豆腐+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	鮮筍湯 <small>香菇+竹筍</small>	有機蔬菜					6.3 2.6 2.4 2.5 809
9	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	清蒸臭豆腐 <small>臭豆腐X1+毛豆-蒸</small>	紅麴麵腸 <small>麵腸+小黃瓜-炒</small>	素蟬絲白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇+素蟬絲-煮</small>	冬瓜大麥湯 <small>冬瓜+大麥+枸杞</small>	有機蔬菜					6.3 2.5 2.5 2.6 808
12	一	素油蔥炒飯 <small>白米+素油蔥+高麗菜</small>	鹹水百頁 <small>百頁+玉米筍+四季豆-燒</small>	素蠔油獅子頭 <small>素獅子頭X1-煮</small>	芹香銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>	青菜					6.3 2.6 2.5 2.4 807
13	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	茄汁腐竹捲 <small>腐竹捲+香菇+玉米-炒</small>	燒烤醬油腐 <small>油豆腐X2+芝麻-燒</small>	香椿炒寬粉 <small>時蔬+紅蘿蔔+木耳+寬粉-煮</small>	鮮瓜鮑菇湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇</small>	青菜					6.5 2.3 2.3 2.6 802
14	三	有機白飯 <small>有機米</small>	黑胡椒香干 <small>豆干+黑胡椒-炒</small>	蜜汁素肚 <small>素肚+青椒+彩椒-炒</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米-煮</small>	羅宋湯 <small>番茄+高麗菜+芹菜</small>	有機蔬菜					6.3 2.4 2.5 2.6 801
15	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	黃金泡菜凍豆腐 <small>凍豆腐+泡菜+紅蘿蔔+豆皮-煮</small>	紅燒麵輪 <small>時蔬+麵輪-油</small>	清炒豆薯 <small>豆薯+川耳+紅蘿蔔-炒</small>	玉米鮮蔬湯 <small>玉米+海帶</small>	有機蔬菜					6.4 2.5 2.5 2.4 806
16	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	白菜豆皮煲 <small>豆皮+大白菜+香菇-煮</small>	四喜烤麩 <small>烤麩+毛豆+玉米+紅蘿蔔-煮</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮</small>	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>	有機蔬菜					6.2 2.6 2.3 2.6 804
17	六	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	豆雞滷味 <small>豆雞+紅蘿蔔+素羊肉-油</small>	薑燒蘭花干 <small>蘭花干+薑-煮</small>	鮮菇四季 <small>四季豆+鮮菇-煮</small>	肉骨茶湯 <small>大白菜+香菇+肉骨茶包</small>	有機蔬菜					6.3 2.4 2.3 2.6 810
19	一	白飯 <small>白米</small>	炒蚵仔酥 <small>素蚵仔+海苔香鬆+地瓜-炒</small>	咖哩三寶齋 <small>豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	清炒絲瓜 <small>絲瓜+枸杞-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍+紅蘿蔔</small>	青菜					6.4 2.5 2.6 2.5 813
20	二	茄汁鳳梨炒飯 <small>白米+鳳梨+紅蘿蔔+蒜</small>	醬燒百頁 <small>百頁+香菇-煮</small>	素油雞片 <small>素油雞X1+豆干-蒸</small>	菜脯炒玉米 <small>玉米+菜脯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	海帶鮮菇湯 <small>海帶+鮮菇+蒜</small>	青菜					6.5 2.4 2.3 2.5 805
21	三	有機白飯 <small>有機米</small>	紅麴素排 <small>素排X1-蒸</small>	豆豉豆干 <small>豆干+時蔬+豆豉-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	蒲瓜粉絲湯 <small>蒲瓜+粉絲</small>	有機蔬菜					6.4 2.5 2.3 2.6 810
26	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	香滷油腐 <small>油豆腐+芝麻-煮</small>	糖醋素排骨 <small>素排骨+杏鮑菇+彩椒-炒</small>	三色茼蒿 <small>竹筍+茼蒿+青豆+紅蘿蔔-煮</small>	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜</small>	青菜					6.3 2.6 2.3 2.5 806
27	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪+冬瓜-煮</small>	塔香豆包 <small>豆包+九層塔-炒</small>	麻香黃豆芽 <small>黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐+海苔</small>	青菜					6.3 2.5 2.6 2.5 806
28	三	有機白飯 <small>有機米</small>	素白帶魚 <small>素白帶魚X1-燒</small>	酸辣湯凍豆腐 <small>凍豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	彩椒高麗 <small>高麗菜+彩椒-炒</small>	玉米丸子湯 <small>玉米+紅蘿蔔+素丸子</small>	有機蔬菜					6.4 2.4 2.3 2.6 803
29	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	茄汁豆捲 <small>豆皮+蕃茄-煮</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸+酸菜-燒</small>	珍菇炒瓜 <small>絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜</small>	有機蔬菜					6.3 2.4 2.5 2.6 801

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