統鮮 美食112年10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 品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	豬肝	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒豆腐 豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	鹹水素雞 豆雞片+川耳+小黃瓜-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸片+芹菜		6.7	2.4	2.3	2.1	801
3	二	素肉燥刀削麵 刀削麵+豆芽菜+麵輪+素絞肉	家常素排骨 素排骨+竹筍-滷	芝香豆干 豆干+白芝麻-燒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	高山金針湯 金針花+薑		6.5	2.6	2.4	2.4	818
4	三	有機白飯 有機米	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	滷麵輪 麵輪+冬瓜-滷	芹香黃芽 黃豆芽+海帶芽+芹菜-炒	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.4	2.5	2.2	2.3	794
5	四	小米飯 白米+小米	蠔油豆包 豆包+青豆-滷	素蟹黃百頁 百頁+南瓜+紅蘿蔔-煮	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+玉米筍-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	五	五穀飯 白米+五穀米	炸牛蒡排 牛蒡排X1-炸	榨菜炒干片 豆干+彩椒+榨菜-炒	韓味年糕 泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽		6.3	2.4	2.5	2.4	792
11	三	有機白飯 有機米	筍干素東坡 素東坡+筍干-滷	醬燒油豆腐 油豆腐-燒	絲瓜麵疙瘩 絲瓜+麵疙瘩+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇		6.6	2.4	2.5	2.3	808
12	四	芝麻飯 白米+芝麻	蕃茄燒豆腐 豆腐+蕃茄-煮	鹹香烤麩 烤麩+海帶-滷	清炒四季 四季豆+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥		6.3	2.5	2.5	2.3	795
13	五	燕麥飯 白米+燕麥	紅蘿蔔腐皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	豆豉蘭花干 蘭花干+豆豉-滷	素火腿高麗 高麗菜+素火腿-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.4	804
16	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	拌飯素肉燥 豆干+素絞肉+黃豆+香菇-煮	酸菜炒素肚 素肚+彩椒+酸菜-炒	鮑菇蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-炒	青菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.7	2.4	2.3	2.1	801
17	二	紫米飯 白米+紫米	腐乳豆腸 豆腸+豆腐乳-炒	玉米醬豆腐 豆腐+玉米+毛豆-煮	螞蟻上樹 綠豆芽+冬粉+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+杏鮑菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
18	三	有機白飯 有機米	素香魚 素香魚X1-蒸	杏片大溪干 豆干+杏仁片-燒	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.2	2.3	794
19	四	糙米飯 白米+糙米	油腐滷味 油豆腐+豆干+海帶-滷	香椿豆雞 豆雞+香椿醬-炒	炸雙色薯條 地瓜+馬鈴薯-炸	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+紅蘿蔔+香菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
20	五	大麥飯 白米+大麥	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	紅麴麵腸 麵腸+南瓜籽-炒	素肉絲炒筍 竹筍+紅蘿蔔+素肉絲-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜+豆皮+素肉骨茶包		6.3	2.4	2.5	2.4	792
23	一	小米飯 白米+小米	家常燒麵輪 麵輪+筍-滷	酸辣湯凍腐 凍豆腐+金針菇+紅蘿蔔-煮	栗米高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	養生山藥湯 馬鈴薯+山藥+大麥		6.5	2.5	2.3	2.2	799
24	二	燕麥飯 白米+燕麥	甜麵醬爆干絲 豆干絲+芹菜-炒	滷雙結 豆皮結+海帶結-滷	素拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-拌炒	青菜	三絲湯 竹筍+豆薯+香菇		6.3	2.5	2.6	2.7	815
25	三	有機白飯 有機米	豆瓣豆腐 豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	鐵板素雞塊 素雞+高麗菜-炒	腰果玉米 玉米+豆薯+紅蘿蔔+腰果-炒	有機蔬菜	海帶燉湯 海帶+黃豆+蕃茄		6.3	2.5	2.5	2.3	795
26	四	地瓜飯 白米+地瓜	菜脯炒干丁 豆干+紅蘿蔔+菜脯-炒	塔香腐竹捲 腐竹捲+杏鮑菇+九層塔-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+紅棗+枸杞		6.6	2.4	2.5	2.3	808
27	五	素沙茶炒飯 白米+玉米+紅蘿蔔+毛豆+素沙茶	蜜汁油豆腐 油豆腐+白芝麻-燒	白菜素獅子頭 素獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔-煮	素蝦仁黃瓜 大黃瓜+素蝦仁-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.4	2.6	799
30	一	芝麻飯 白米+芝麻	五香大溪豆干 豆乾+毛豆-滷	海芽拌腐皮 腐皮+海帶芽+薑絲-炒	黃金泡菜粉絲 泡菜+冬粉+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+芹菜		6.3	2.5	2.7	2.5	809
31	二	玉米飯 白米+玉米	越式咖哩豆包 豆包+九層塔-燒	紅燒百頁麵輪 百頁+麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷	麻香高麗 高麗菜+素腰花+紅棗-煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.6	2.5	2.3	816

＊＊＊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＊＊＊