

統鮮美食 | 15年10月素菜單明湖國中

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：洪雅琇(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	糖	全糖 糖類	玉米 菜肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米+糙米	素肉骨茶 什錦 凍豆腐+豆皮+冬瓜+紅蘿蔔+香菇-煮	芋香烤麩 烤麩+芋頭+香菜-燒	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜		6.2	2.5	2.5	2.6	801
2	五	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	古早味豆包 豆包X1+香菇-油	素火腿 煨豆腐 豆腐+素火腿+南瓜+青豆-煮	翡翠三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜		6.3	2.6	2.5	2.4	807
5	一	蘑菇 鐵板麵 麵條+玉米+蕃茄+蘑菇	腰果豆干 豆干+腰果-炒	義式鮮蔬 花椰菜+百頁-炒	★可樂餅 可樂餅X2-炸	履歷蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
6	二	燕麥飯 白米+燕麥	茄汁素肉丸 素肉丸X2+馬鈴薯+蕃茄+毛豆-煮	素炒油片絲 油片絲+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒	關東煮 玉米+白蘿蔔+香菇+筍-煮	履歷蔬菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
7	三	有機白飯 有機白米	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	薑燒嫩四方 嫩四方腐X1+彩椒+薑絲-油	巴西里洋芋 洋芋+巴西里-炒	有機蔬菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
8	四	地瓜飯 白米+地瓜	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	沙茶豆腸 豆腸+小黃瓜-燒	清炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2.3	2.4	808
9	五	國慶連假										
12	一	玉米飯 白米+玉米	瓜仔嫩油丁 嫩油腐+花瓜-煮	紅蘿蔔 腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	彩繪條豆 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
13	二	五穀飯 白米+五穀米	豆瓣豆腐 豆腐+烤翅+香菇-煮	塔香豆雞 豆雞+九層塔-油	南瓜白菜 大白菜+南瓜+金針菇-煮	履歷蔬菜		6.4	2.5	2.5	2.3	802
14	三	經典上海 菜飯 有機白米+綠色蔬菜+玉米+素 火腿+紅蘿蔔	五香蘭花干 蘭花干-油	泡菜豆包 豆包+韓式泡菜-炒	時令鮮瓜 鮮瓜+香菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	四	胚芽飯 白米+胚芽米	素胡椒排 胡椒排X1-烤	沙嗲三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+青豆-煮	香滷什錦 白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔+香菇-油	有機蔬菜	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
16	五	大麥飯 白米+大麥	乾燒素肚 素肚+小黃瓜-燒	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1-蒸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	保久乳	6.5	2.5	2.3	2.4	808
19	一	糙米飯 白米+糙米	素魚排 素魚排X1-烤	鹹水素雞 素雞+玉米筍+香菇+小黃瓜-拌	素炒粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜		6.5	2.4	2.5	2.4	806
20	二	台味 花瓣麵 花瓣麵+高麗菜+油片絲	香滷豆包 豆包X1+香菇-油	四喜干丁 豆干+豆薯+黃豆+素火腿-炒	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	履歷蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
21	三	有機白飯 有機白米	茄汁凍腐 凍豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮	素蠔油素肚 素肚+彩椒-炒	素西滷肉 大白菜+紅蘿蔔+金針菇+素肉片-煮	有機蔬菜		6.6	2.4	2.5	2.3	808
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	素麻油雞 素雞丁+紫米糕+高麗菜+枸杞-煮	日式三角腐 三角油豆腐X2+白芝麻-燒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	水果	6.3	2.5	2.7	2.5	809
23	五	紫米飯 白米+紫米	★腐皮菜捲 腐皮菜捲X1-炸	素炒三絲 豆干絲+海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	韓味年糕 素泡菜+年糕+金針菇-炒	有機蔬菜	補助豆漿	6.5	2.5	2.3	2.4	808
26	一	光復節連假										
27	二	地瓜飯 白米+地瓜	客家小炒 豆干+素肉絲+四季豆+彩椒-炒	紅咖哩豆皮 豆皮+馬鈴薯+蕃茄-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜		6.7	2.4	2.3	2.1	801
28	三	有機白飯 有機白米	芹香干絲 豆干絲+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	筍香素東坡 素東坡+竹筍-油	台式麵疙瘩 麵疙瘩+大白菜+油片絲+香菇-炒	有機蔬菜		6.3	2.5	2.6	2.7	815
29	四	蘿勒青醬 鮮菇麵 麵條+鮮菇+自製青醬	★素牛蒡排 牛蒡排X1-炸	鐵板麵腸 麵腸+彩椒-炒	白果花椰 花椰菜+紅蘿蔔+白果-炒	有機蔬菜	水果	6.4	2.5	2.5	2.3	802
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	五更什錦 凍豆腐+大白菜+糙米+京干肉+豆皮-煮	滷味 百頁+海帶+玉米筍-油	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+花椰菜-煮	有機蔬菜		6.5	2.4	2.3	2.1	787

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◆