

# 統鮮美食 | 14年05月素菜單 | 崇林國中

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

本校未使用福射污染食品

營養師：陳怡萱(營養字第12310號)

日期	星期	主菜	主菜	副菜1	副菜2	食蔬	湯品	飲水	水果	點心	點心	點心	點心	點心
1	四	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋素雞 素雞丁+馬鈴薯+彩椒-燒	芹香三絲 豆干絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米	6.4	2.4	2.5	2.5	803		
2	五	糙米飯 白米+糙米	五香方干 豆干-滷	素肉骨茶豆皮 豆皮+素腰花+大白菜+香菇-煮	南瓜粉絲煲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	鮑菇時瓜湯 時瓜+杏鮑菇	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
5	一	夏威夷 茄汁炒飯 白米+玉米+杏鮑菇+毛豆+鳳梨	香燒油豆腐 油豆腐+香菜-燒	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	木耳鮮瓜 時瓜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋大麥湯 馬鈴薯+大麥+枸杞	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
6	二	燕麥飯 白米+燕麥	酥炸素香魚X1 素香魚排X1-炸	黃金泡菜干片 豆干+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	三杯馬鈴薯 馬鈴薯+彩椒+九層塔-炒	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米	6.3	2.5	2.6	2.7	815		
九年級包粽餐 元氣粽子+高昇素魚排+芝麻包+好彩頭蘿蔔糕+青菜+關東煮湯														
7	三	五穀飯 白米+五穀米	菜脯客家小炒 豆干+菜脯+紅蘿蔔+芹菜-炒	紅燒素獅子頭 素獅子頭X1+大白菜+香菇-煮	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	有機蔬菜	海芽素丸湯 海帶芽+素丸片+薑絲	6.4	2.5	2.5	2.3	802		
8	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	小瓜豆雞 豆雞+小黃瓜-炒	素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	豆酥甘藍 高麗菜+紅椒+豆酥-炒	有機蔬菜	竹筍草柄湯 竹筍+香菇柄	6.6	2.4	2.5	2.3	808		
9	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	茄汁 燒豆包X1 豆包X1-滷	佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+素子-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+素油蔥	6.3	2.5	2.4	2.6	806		
12	一	小米飯 白米+小米	五彩總匯干丁 豆干+芋頭+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	塔香烤麩 烤麩+彩椒+九層塔-炒	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+香菇-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+榨菜	6.3	2.5	2.7	2.5	809		
13	二	青醬鮮菇 義大利麵 麵條+杏鮑菇+玉米+青醬	蜜汁 素火腿X1 素火腿X1+彩椒-淋	素鹹水雞 百頁+玉米筍+川耳+花椰菜-煮	脆炒芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+南瓜+蘑菇	6.5	2.6	2.5	2.3	816		
14	三	大麥飯 白米+大麥	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+青豆-燒	栗子素雞 素雞丁+馬鈴薯+香菇+栗子-煮	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵條+竹筍+紅蘿蔔+木耳	6.2	2.5	2.4	2.6	799		
15	四	糙米飯 白米+糙米	紅仁腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	無錫素東坡 油豆腐+素東坡肉+白蘿蔔+香菇-煮	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔	6.2	2.5	2.5	2.6	801		
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	清蒸臭豆腐X1 臭豆腐X1+毛豆-煮	酸菜麵腸 麵腸+酸菜+紅椒-炒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	6.3	2.6	2.5	2.4	807		
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	豉汁蚵仔酥 板豆腐+素蚵仔酥-煮	麻油素腰花 高麗菜+素腰花+杏鮑菇+枸杞-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜	筍絲湯 竹筍+香菇	6.7	2.4	2.3	2.1	801		
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	照燒嫩油豆腐 嫩油豆腐+香菇-燒	蕃茄豆包 豆包+蕃茄+毛豆-炒	金瓜炒年糕 高麗菜+年糕+南瓜+芹菜-炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+大麥+枸杞	6.5	2.6	2.4	2.4	818		
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	大溪豆干 大溪干+香菜-滷	素炒三絲 油片絲+素火腿+香菇-炒	香燒津白 大白菜+麵筋+香菜-煮	有機蔬菜	海帶玉米湯 海帶+玉米	6.4	2.5	2.4	2.5	808		
22	四	五穀飯 白米+五穀米	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	滷蘭花干 蘭花干-滷	香烤蔬菜 玉米+地瓜+蒜-烤	有機蔬菜	味噌三絲湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
23	五	南瓜 炒米粉 米粉+高麗菜+南瓜+香菇	香菇麵輪 麵條+白蘿蔔+香菇-滷	糖醋豆腸 豆腸+彩椒-燒	炒甘藍菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+芹菜	6.7	2.4	2.3	2.1	801		
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷豆包X1 豆包X1+毛豆-滷	韓式蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	春川泡菜 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+紅蘿蔔	補助豆漿			6.5	2.6	2.4	818
27	二	小米飯 白米+小米	京醬素肉絲 素肉絲+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	咖哩燒腐皮 豆腐+馬鈴薯+青豆-煮	彩椒西蘭花 綠花椰+彩椒-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	6.4	2.5	2.5	2.3	802		
28	三	素火腿 炒飯 白米+素火腿+高麗菜+玉米	芋香烤麩 烤麩+芋頭+香菜-炒	四喜干丁 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	可樂餅 可樂餅X2-炸	有機蔬菜	元氣蕃茄湯 白蘿蔔+蕃茄+玉米	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
29	四	大麥飯 白米+大麥	素牛蒡排X1 素牛蒡排X1-炸	砂鍋凍腐 凍豆腐+豆腐+大白菜+金針菇-煮	日式蜜地瓜 地瓜+芝麻-燒	有機蔬菜	大滷湯 麵疙瘩+竹筍+木耳	6.4	2.4	2.5	2.5	803		

\*\*\*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，不適於對過敏體質者食用\*\*\*

◆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是三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆