



統鮮

美食114年04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)2999-0088

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：洪雅瑛(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	例湯	水果	點心	油類	熱量	
17	四	白飯 白米	素佛跳牆 素佛骨+竹筍+香菇+芋頭+栗子-煮	豉汁干片 豆干片+青蒜+豆豉-炒	★ 炸天婦羅 地瓜+杏鮑菇+四季豆-炸	有機 蔬菜	昆布蕃茄湯 海帶+蕃茄+薑絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
18	五	大麥飯 白米+大麥	蒸臭豆腐X1 豆腐X1+香菇-蒸	洋芋燉豆 洋芋+黃豆+紅蘿蔔-煮	鮮菇寬粉 高麗菜+寬粉+香菇+素肉絲-炒	履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+南瓜+枸杞		6.7	2.4	2.3	2.1	801
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅麴麵腸 麵腸+芹菜-炒	黃金 泡菜什錦 自製泡菜+豆干+紅蘿蔔-炒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+紅棗		6.5	2.6	2.4	2.4	818
22	二	糙米飯 白米+糙米	★ 椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥+百頁+四季豆+九層塔-炸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+玉米+紅蘿蔔-煮	香草豆薯 豆薯+彩椒+香茅-炒	履歷 蔬菜	金針湯 金針花+香菇		6.4	2.5	2.5	2.3	802
23	三	榨菜素火腿 炒飯 白米+素火腿+玉米+榨菜	堅果素雞 素雞+地瓜+彩椒+堅果-燒	滷蘭花干 蘭花干-滷	韓拌海芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	履歷 蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+杏鮑菇+味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	素龍鳳腿 X1 素龍鳳腿X1-烤	咖哩干丁 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥+乾辣椒-炒	有機 蔬菜	米粉湯 高麗菜+糙米粉+油片絲+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
25	五	蕎麥飯 白米+蕎麥米	酸辣湯豆腐 凍豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔-煮	素拌豆雞 豆雞+香菜-拌	粟米總匯 玉米+香菇+素火腿+青豆-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+芹菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
28	一	海苔香鬆 麻油拌飯 白米+高麗菜+香菇+香鬆	醬燒 四角油腐X1 四角油豆腐X1+香菇-滷	三杯素肚 素肚+紅蘿蔔+九層塔-炒	南瓜 炒年糕 年糕+南瓜+毛豆+香菇-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+紅蘿蔔+薑絲		6.5	2.4	2.5	2.4	806
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	薑燒豆包X1 豆包X1+青豆-燒	素西滷肉 白菜+竹筍+素羹+香菇+香菜-煮	鷹嘴豆 溫沙拉 洋芋+小黃瓜+紅蘿蔔+鷹嘴豆-煮	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
30	三	胚芽飯 白米+胚芽米	椒鹽百頁 百頁+小黃瓜-燒	香椿素燥 豆干+素絞肉+芋頭+香菇+青豆-煮	鍋燒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+金針菇-煮	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+南瓜+蘑菇+紅蘿蔔		6.6	2.4	2.5	2.3	808

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，不適合其過敏體質者食用◆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◆