

統鮮美食 | 14年9月素菜單 大豐國小

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：陳芝庭(營養字第6651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

日期	星期	主菜	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	五穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	一	地瓜飯 白米+地瓜	傳統素燥 豆干+烤麵+香菇+毛豆-煮	芋香豆腸 芋頭+豆腸+紅椒+香菜-燒	白果花椰 花椰菜+紅蘿蔔+白果-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽+味噌		5.5	2.6	2.5	2.3	746
2	二	小米飯 白米+小米	紅燒油豆腐 油豆腐+彩椒-煮	★炸海苔酥 素海苔酥+地瓜+胡椒鹽-炸	栗子白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+栗子-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+香菇+薑絲		5.7	2.4	2.3	2.1	731
3	三	燕麥飯 白米+燕麥	乾燒醬豆干 大漢豆干+芝麻-燒	筍干麵輪 麵輪+筍干+香菇-煮	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+毛豆+紅蘿蔔+鷹嘴豆-煮	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+香鮑菇		5.2	2.5	2.4	2.6	729
4	四	夏威夷茄汁炒飯 白米+玉米+杏鮑菇+毛豆+鳳梨	百頁揚X2 百頁X2+花椰-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	川耳鮮瓜 時瓜+川耳-煮	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+南瓜+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.5	2.6	731
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	南瓜醬豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔末+青豆-煮	三杯素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-煮	素油蔥豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳+素火腿+素油蔥-炒	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+素肉骨茶包		5.3	2.6	2.5	2.4	737
8	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	香滷蘭花干 蘭花干-油	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+香菇		5.5	2.6	2.4	2.3	744
9	二	古早味炒麵 麵+高麗菜+香菇+紅蘿蔔	糖醋豆包 豆包X1-燒	回鍋素肉 素肉片+竹筍+青椒+薑-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.5	2.5	2.4	2.4	741
10	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	當歸豆腐 凍豆腐+白蘿蔔+豆皮+當歸+紅棗-煮	醬爆素肥腸 麵腸+四季豆+彩椒-炒	香菇炒筍 竹筍+香菇-煮	履歷蔬菜	客家板條湯 板條+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜		5.4	2.5	2.4	2.5	738
11	四	大麥飯 白米+大麥	義式燉豆 豆干+黃豆+芹菜+蕃茄-煮	芝香素排 素排X1+白芝麻-燒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	金針花湯 金針花+油片絲		5.5	2.5	2.3	2.4	738
12	五	糙米飯 白米+糙米	黃金泡菜干片 豆干+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	蜜汁烤麩 烤麩+皇帝豆-煮	玉米三色 玉米+豆筍+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+素羊肉		5.5	2.5	2.4	2.4	741
15	一	玉米飯 白米+玉米	豆雞滷味 豆雞+香菜-油	佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	鮮瓜菇湯 鮮瓜+香菇		5.5	2.6	2.4	2.4	748
16	二	地瓜飯 白米+地瓜	素花枝捲 花枝捲X1-烤	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+青豆-煮	塔香豆薯鮮菇 豆薯+杏鮑菇+香菇+九層塔-炒	有機蔬菜	白菜湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		5.4	2.5	2.5	2.3	732
17	三	素香鬆拌飯 白米+素香鬆	醬炒豆乾 豆乾+芹菜+紅蘿蔔+素蠔油-炒	關東佃煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米+素米糕+素甜不辣-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	大醬湯 洋芋+紅蘿蔔+金針菇		5.5	2.5	2.3	2.4	738
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	★炸素排骨酥 排骨酥X3-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蘑菇醬洋芋 洋芋+紅蘿蔔+蘑菇+蘑菇醬-煮	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+芋頭		5.4	2.4	2.5	2.5	733
19	五	紫米飯 白米+紫米	莎莎醬素丸子 素丸子X2+豆筍+蕃茄+香菜-燒	花瓜嫩腐 嫩油豆腐+花瓜-油	什錦年糕 高麗菜+年糕+香菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	海帶玉米湯 玉米+海帶		5.5	2.5	2.3	2.4	738
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	素肉骨茶什錦煲 凍豆腐+豆皮+肉骨茶包+枸杞-煮	五味醬百頁 百頁+五味醬-燒	腰果三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	履歷蔬菜	筍片湯 竹筍+香菇		5.5	2.4	2.5	2.4	736
23	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	醋溜素排 素排X1-燒	咖哩炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	菇炒四季 四季豆+鮮菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+南瓜		5.5	2.5	2.3	2.4	738
24	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+青豆-燒	芹香干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	素燒白菜 大白菜+金針菇+香菜+木耳-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲		5.6	2.4	2.5	2.3	738
25	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	滷素東坡肉 素東坡肉+筍干-油	炒蒼蠅頭 豆干+黑豆+四季豆-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		5.5	2.4	2.5	2.4	739
26	五	青醬鮮菇義大利麵 麵+蒜+自製青醬	滷油腐 嫩油腐X1-煮	四喜烤麩 烤麩+竹筍+香菇+川耳-炒	★炸地瓜條 地瓜條X4-炸	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		5.5	2.6	2.5	2.3	746
30	二	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒豆腸 豆腸+薑-油	玉米豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	枸杞山藥湯 馬鈴薯+山藥+枸杞		5.7	2.4	2.3	2.1	731

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

◆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◆