

TS 統鮮美食 | 15年2月素食菜單 大豐國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且未使用輻射污染食品。地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號。電話:(02)2999-0088

營養師:陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
23	一	大麥飯 白米+大麥	素炒千絲 豆干絲+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒	拌飯素燥 烤麴+玉米+蕃茄+毛豆-炒	脆炒花椰 花椰菜+木耳-炒	青菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽		5.4	2.5	2.3	2.4	731
24	二	地瓜飯 白米+地瓜	紅咖哩豆捲 豆捲+馬鈴薯+青豆-煮	黑豆滷味 豆干+麵輪+黑豆-滷	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇		5.3	2.6	2.4	2.5	739
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	素肉骨茶什錦 凍豆腐+冬瓜+香菇+枸杞-煮	素沙茶 醬爆麵腸 麵腸+彩椒+青椒-炒	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-燒	青菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		5.2	2.5	2.5	2.6	731
26	四	素火腿 炒飯 白米+玉米+素火腿+麵輪	塔香素肚 素肚+九層塔-炒	總匯小炒 豆干+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	烤蔬菜 馬鈴薯+玉米筍+菇+彩椒-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		5.3	2.5	2.4	2.6	736
27	五	和平紀念日 調整放假一天											

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、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、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收