

統鮮美食 115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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
23	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	素炒干絲 <small>豆干絲+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	拌飯素燥 <small>烤麩+玉米+蕃茄+毛豆-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+木耳-炒</small>	青菜	日式味噌湯 <small>豆腐+海帶芽</small>		5.4	2.5	2.3	2.4	731
24	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	紅咖哩豆捲 <small>豆捲+馬鈴薯+青豆-煮</small>	黑豆滷味 <small>豆干+麵輪+黑豆-滷</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉+白蘿蔔+香菇</small>		5.3	2.6	2.4	2.5	739
25	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	素肉骨茶什錦 <small>凍豆腐+冬瓜+香菇+枸杞-煮</small>	素沙茶醬爆麵腸 <small>麵腸+彩椒+青椒-炒</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-燒</small>	青菜	榨菜竹筍湯 <small>竹筍+榨菜</small>		5.2	2.5	2.5	2.6	731
26	四	素火腿炒飯 <small>白米+玉米+素火腿+麵輪</small>	塔香素肚 <small>素肚+九層塔-炒</small>	總匯小炒 <small>豆干+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	烤蔬菜 <small>馬鈴薯+玉米筍+菇+彩椒-炒</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		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