

# 統鮮美食 | 09年8+9月素食菜單民權國中

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
營養師：毛韻晴(營養字第5643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	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	主食	米	蔬	油	熱量	
31 一	糙米飯 白米+糙米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蠔油豆包 豆包X1-炒	鮑菇黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+粗米粉-煮	腰果玉米 玉米+芋頭+腰果+毛豆-炒	認證 蔬菜	味噌湯 海帶+黃豆芽	5.3	2.7	2.4	22	733
1 二	大麥飯 白米+大麥	椒鹽百頁 百頁+彩椒+胡椒粉-煮	筍燒麵輪 麵輪+竹筍+紅蘿蔔-煮	素蠔油茄子 茄子+素蠔油-炒	鳳梨川耳 鳳梨+川耳-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+木耳-煮	認證 蔬菜	白菜金菇湯 白菜+金針菇+木耳	5.4	2.2	2.6	24	716
2 三	有機白飯 白米	五香豆干X2 豆干X2-油	糖醋雞丁 素雞丁+小黃瓜-煮	香菇絲瓜 絲瓜+秀菇-煮	脆炒筍白筍 筍白筍+小黃瓜+川耳-煮	烤地瓜條 地瓜X1-烤	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+高麗菜	5.3	2.7	2.4	22	733
3 四	五穀飯 白米+五穀	塔香油豆腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔-煮	海結烤麩 烤麩+海帶結+紅蘿蔔-油	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	素絞肉 龍鬚菜+素絞肉-煮	酸甜蓮藕 蓮藕+豆薯+川耳-煮	認證 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	5.4	2.2	2.6	24	716
4 五	沙茶什錦 炒飯 白米+高麗菜+玉米	★椒鹽地瓜 地瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炸	紅麴麵腸 紅麴+杏鮑菇+紅蘿蔔-炸	銀絲卷 銀絲卷X1-蒸	枸杞莧菜 莧菜+杏鮑菇+枸杞-煮	拌黃豆芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮	認證 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	5.5	2.3	2.2	25	725
7 一	燕麥飯 白米+燕麥	五更豆腐 豆腐+竹筍+金針菇-煮	蜜汁杏片 杏仁片+蜜汁-煮	香菇白花 白花椰+香菇+西芹-煮	豆酥四季 四季豆+黃椒+豆酥-煮	南瓜洋芋 馬鈴薯+南瓜+巴西里-煮	認證 蔬菜	大滷湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+麵疙瘩	5.2	2.4	2.5	27	728
8 二	紅藜飯 百米+紅藜米	味噌百頁 百頁+白蘿蔔+蒟蒻小卷-煮	芝麻千絲 千絲+芹菜+白芝麻-煮	豆豉苦瓜 苦瓜+豆豉-煮	糯米丸 紫米丸X1-蒸	薑絲水蓮 水蓮+薑-煮	認證 蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+馬鈴薯+洋薏仁	5.6	2.2	2.3	21	794
9 三	有機白飯 白米	瓜仔素燥 豆干+洋蔥+花瓜-煮	茄汁豆包 豆包+蕃茄+小黃瓜-煮	香菇竹筍 竹筍+秀菇-煮	素丸子絲瓜 絲瓜+素丸子+紅蘿蔔-煮	★炸馬蹄條 馬蹄條X1-炸	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜	5.4	2.6	2.2	24	736
10 四	蕃茄 義大利麵 麵條+蕃茄+玉米	照燒百北魚 素百北魚X1-煮	蠔油豆雞 豆雞+青椒+彩椒-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-煮	紅燒海茸 海茸+九層塔-煮	小兔包 小兔包X1-蒸	認證 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔	5.3	2.6	2.3	23	727
11 五	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩油豆腐 空心油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蘑菇醬豆腸 豆腸+彩椒+薩拉醬-炒	五味醬拌 蘑菇+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	醬燒冬瓜 冬瓜+米豆腐-煮	黑胡椒 毛豆莢 毛豆莢-煮	認證 蔬菜	海芽金菇湯 海芽+金針菇	5.3	2.5	2.3	25	729
14 一	五穀飯 白米+五穀米	白菜蕈炳 燒豆腐 凍豆腐+素羊肉+白筍-煮	花生麵輪 麵輪+花生-煮	薑燒茄子 茄子+薑-煮	香菇豆苗 豆苗+秀菇-煮	玉米段 玉米段X1-煮	認證 蔬菜	金針芽菜湯 金針花+薑白筍	5.5	2.3	2.4	23	721
15 二	香菇 油飯 白米+糙米+香菇	芹香雙絲 白干絲+海帶絲+芹菜-煮	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	豆沙包 豆沙包X1-蒸	酸菜木耳 木耳+酸菜-煮	紅仁蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+鴻喜菇-煮	認證 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔	5.6	2.4	2.5	24	743
16 三	有機白飯 白米	熱炒干片 干片+綠豆芽+青椒-炒	★炸腐皮捲 腐皮捲X1-炸	紅仁黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔-煮	蒟蒻甜豆筍 豆薯+甜豆筍+紅蘿蔔-煮	洋芋山藥 山藥+馬鈴薯+紫地瓜-煮	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	5.7	2.4	2.1	23	735
17 四	大麥飯 白米+大麥	野菜百頁 野菜百頁+綠菜-煮	素獅子頭 獅子頭X1+玉米-煮	炒麵疙瘩 麵疙瘩+紅蘿蔔-煮	木耳竹筍 竹筍+木耳-炒	雪菇水蓮 精靈菇+水蓮-煮	認證 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海帶芽	5.4	2.5	2.3	24	731
18 五	糙米飯 白米+糙米	莎莎醬 凍豆腐 凍豆腐+蕃茄+秀豆-煮	照燒豆包 豆包+秀豆-煮	芝香四季豆 四季豆+芝蔴-煮	麻油雙芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+麻油-煮	椰汁芋頭 芋頭-煮	認證 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	5.4	2.4	2.3	23	719
21 一	南瓜 炒米粉 米粉+南瓜	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	腰果 腰果+杏鮑菇+腰果-油	鮑菇豆干 四分子+杏鮑菇+腰果-油	黑糖小饅頭 小饅頭X2-蒸	★香姑洋芋 香姑+馬鈴薯+青椒-炸	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞-煮	黃瓜針菇湯 黃瓜+金針菇	5.5	2.3	2.4	23	721
22 二	蕎麥飯 白米+蕎麥	菜脯炒油腐 油豆腐+菜脯+秀姑-煮	味噌麵輪 麵輪+蕃茄+油豆腐-油	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮	海帶捲 海帶捲X1-煮	蜜糖雙薯 地瓜+馬鈴薯-煮	認證 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶白	5.4	2.5	2.1	24	726
23 三	有機白飯 白米	香菇素燥 干丁+洋蔥+秀姑-煮	三杯百頁 百頁+杏鮑菇+九層塔-煮	什錦金針花 金針花+木耳+白蘿蔔-煮	芹香海根 海根+芹菜-煮	鄉村粉絲 冬粉+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	5.6	2.4	2.5	24	743
24 四	地瓜飯 白米+地瓜	豆瓣豆腐 豆瓣+素絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	橙汁素雞 素雞塊+彩椒-煮	紅蘿蔔高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1+醬油膏-蒸	認證 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑	5.7	2.4	2.1	23	735
25 五	燕麥飯 白米+燕麥	沙茶麵腸 麵腸+小黃瓜-煮	滷四角油腐 四角油腐-油	蕃茄燉豆 百頁+西芹+蕃茄+燉豆-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜-煮	五味茄子 茄子+五味腸-煮	認證 蔬菜	麵線羹 麵線+木耳	5.4	2.5	2.3	24	731
26 六	紅藜 糙米飯 白米+糙米+紅藜米	大溪豆干 太溪豆干-炒	蜜汁腐竹捲 腐竹捲+秀姑+紅蘿蔔-煮	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-煮	芹香豆芽 豆芽+莧菜+木耳-煮	蓮子南瓜 帶皮南瓜+蓮子-煮	認證 蔬菜	玉米昆布湯 海帶+玉米	5.4	2.5	2.1	24	726
28 一	胚芽飯 白米+胚芽米	百頁滷味 百頁+蘿蔔+杏鮑菇-油	白菜凍腐堡 凍豆腐+大白菜-煮	腰果玉米 玉米+馬鈴薯+腰果-煮	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	油燜竹筍 竹筍+米豆醬-炒	認證 蔬菜	雙菇什錦湯 金針菇+香姑+木耳	5.5	2.6	2.2	24	729
29 二	五穀飯 白米+五穀米	蠔油豆包 豆包+素蠔油-煮	筍干 素東坡肉 素東坡肉+筍干-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	花生海結 海帶結+花生-油	珍珠丸 珍珠丸X1-蒸	認證 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	5.2	2.5	2.3	26	726
30 三	有機白飯 白米	韓式泡菜 豆皮+韓式泡菜+金針菇-煮	芋頭麵輪 麵輪+芋頭-煮	彩椒茄子 茄子+彩椒-煮	燒賣 素燒賣X2-蒸	三色高麗 高麗菜+青豆+玉米+秀姑-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	5.2	2.4	2.2	23	703

\* \* \* 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 \* \* \*

每一種蔬菜都一樣營養嗎？深綠色蔬菜(如菠菜)、深黃色蔬菜(如胡蘿蔔)他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多哩！