

# 78 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  
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	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	招牌 蔬菜	湯品	穀 類	豆 類	蔬 菜	魚 類
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+細米粉-煮	腰果玉米 玉米+芋頭+腰果+毛豆-炒	招牌 蔬菜	味噌湯 海芽+番豆芽	5.3	2.7	2.4	2.2
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	招牌 蔬菜	白菜金菇湯 白菜+金針菇+木耳	5.4	2.2	2.6	2.4
2	三	有機白飯 白米	五香豆干X2 豆干X2-油	糖醋雞丁 素雞塊+小黃瓜-煮	香菇絲瓜 絲瓜+香菇-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	2.2
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 炒龍鬚菜 龍鬚菜+素絞肉-煮	酸甜蓮藕 蓮藕+豆薯+川耳-煮	招牌 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	5.4	2.2	2.6	2.4
4	五	沙茶什錦 炒飯 白米+高麗菜+玉米	★椒鹽地瓜 蚵仔酥 素蚵仔酥+地瓜-炸	紅麴麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅麴-炒	銀絲卷 銀絲卷X1-蒸	枸杞莧菜 莧菜+香菇+枸杞-煮	拌黃豆芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮	招牌 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	5.5	2.3	2.2	2.5
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 炒素肚 素肚+杏仁片-炒	香菇白花 白花椰+香菇+西洋芹-煮	豆酥四季 四季豆+香菇+豆酥-煮	南瓜洋芋 馬鈴薯+南瓜+巴西里-煮	招牌 蔬菜	大滷湯 白菜+紅蘿蔔+麵筋湯	5.2	2.4	2.5	2.7
8	二	紅藜飯 白米+紅藜米	味噌百頁 百頁+白蘿蔔+筍絲小卷-煮	芝麻干絲 干絲+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	招牌 蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+馬鈴薯+洋薏仁	5.6	2.2	2.3	2.1
9	三	有機白飯 白米	瓜仔素燥 豆干+烤麩+茄瓜-煮	茄汁豆包 豆包+蕃茄+小黃瓜-煮	香菇竹筍 筍片+香菇-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	2.4
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	招牌 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔	5.3	2.6	2.3	2.3
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 豆腐+彩椒+蘑菇醬-炒	五味醬拌 海蜆絲 海蜆+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	醬燒冬瓜 冬瓜+蒜豆腸-煮	黑胡椒 毛豆莢 毛豆莢-煮	招牌 蔬菜	海芽金菇湯 海芽+金針菇	5.3	2.5	2.3	2.5
14	一	五穀飯 白米+五穀米	白菜葷炳 燒豆腐 凍豆腐+素羊肉+白菜-煮	花生麵輪 麵輪+花生-煮	薑燒茄子 茄子+薑-煮	香菇豆苗 豆苗+香菇-煮	玉米段 玉米段X1-煮	招牌 蔬菜	金針芽菜湯 金針花+番豆芽	5.5	2.3	2.4	2.3
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	招牌 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔	5.6	2.4	2.5	2.4
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	蒟蒻甜豆筴 豆筴+甜豆筴+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	2.3
17	四	大麥飯 白米+大麥	野菜百頁 野菜百頁+綠花椰-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	招牌 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海帶芽	5.4	2.5	2.3	2.4
18	五	糙米飯 白米+糙米	莎莎醬 凍豆腐 凍豆腐+蕃茄+香菜-煮	照燒豆包 豆包+香菇+香豆-煮	芝香四季豆 四季豆+芝麻-煮	麻油雙芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+麻油-煮	椰汁芋頭 芋頭-煮	招牌 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	5.4	2.4	2.3	2.3
21	一	南瓜 炒米粉 米粉+南瓜	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	腰果 鮑菇豆干 四分干+杏鮑菇+腰果-油	黑糖小饅頭 小饅頭X2-蒸	★ 香菇洋芋 香菇+馬鈴薯+青椒-炸	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞-煮	招牌 蔬菜	黃瓜針菇湯 黃瓜+金針菇	5.5	2.3	2.4	2.3
22	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	菜脯炒油腐 油豆腐+菜脯+香菇-煮	味噌麵輪 麵輪+蘿蔔+筍絲-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	招牌 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包	5.4	2.5	2.1	2.4
23	三	有機白飯 白米	香菇素燥 干丁+烤麩+香菇-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	2.4
24	四	地瓜飯 白米+地瓜	豆瓣豆腐 豆腐+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	招牌 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑	5.7	2.4	2.1	2.3
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+西洋芹+蕃茄+香豆-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜-煮	五味茄子 茄子+五味醬-煮	招牌 蔬菜	麵線羹 麵線+木耳	5.4	2.5	2.3	2.4
26	六	紅藜 糙米飯 白米+糙米+紅藜米	大溪豆干 大溪豆干-炒	蜜汁腐竹捲 腐竹捲+香菇+紅白筍絲-煮	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-煮	芹香豆芽 豆筴+芹菜+木耳-煮	蓮子南瓜 帶皮南瓜+蓮子-煮	招牌 蔬菜	玉米昆布湯 海帶+玉米	5.4	2.5	2.1	2.4
28	一	胚芽飯 白米+胚芽米	百頁滷味 百頁+蘿蔔+杏鮑菇-油	白菜凍腐煲 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	招牌 蔬菜	雙菇什錦湯 金針菇+香菇+木耳	5.3	2.6	2.2	2.4
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	招牌 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	5.2	2.5	2.3	2.6
30	三	有機白飯 白米	韓式泡菜 燒豆皮 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+香豆+玉米+香菇-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	5.2	2.4	2.2	2.3

\* \* \* 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜其過敏體質者食用 \* \* \*  
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，比淺色蔬菜多很多囉！