



統鮮

美食104年11月素食菜單

民權國中

地址：新北市三蘆區中興北路136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黄豆製品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	菜 價 相 對	豆 類 肉 類	蔬 菜	海 帶	熱 量
2	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	茄汁豆包 <small>豆包+蕃茄-炒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	炒龍鬚菜 <small>龍鬚菜+紅椒-炒</small>	海帶三絲 <small>金針菇+海帶絲+芹菜-炒</small>	煮玉米段 <small>玉米段X1-煮</small>	綠色蔬菜	芋頭米粉湯 <small>米粉+高麗菜+芋頭</small>	6.4	2.5	2.3	2.6	810
3	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	清炒麵腸 <small>麵腸+彩椒-燒</small>	花瓜干丁 <small>豆干+花瓜+紅蘿蔔-煮</small>	味噌蘿蔔 <small>蘿蔔+葫蘆+香菇+味噌-煮</small>	黑胡椒毛豆莢 <small>毛豆莢+黑胡椒-煮</small>	蓮子南瓜 <small>南瓜+蓮子-蒸</small>	綠色蔬菜	筍香鮮菇湯 <small>筍+香羊肉</small>	6.6	2.2	2.2	2.7	804
4	三	有機白飯 <small>白米</small>	菜脯油豆腐 <small>油豆腐+菜脯+香菇-炒</small>	土豆麵筋 <small>花生+麵筋-煮</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜+枸杞-煮</small>	梅汁蕃茄 <small>蕃茄+梅汁-煮</small>	義式洋芋 <small>馬鈴薯條+洋香菜-煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔</small>	6.4	2.5	2.5	2.8	824
5	四	蕃茄鮮菇義大利麵 <small>蕃茄+菇+義大利麵</small>	蜜汁烤麩 <small>烤麩+芝麻-燒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁+香菇+小黃瓜-炒</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	玉筍花椰 <small>青花椰+玉米莖-炒</small>	草莓饅頭 <small>草莓饅頭X1-蒸</small>	綠色蔬菜	紫菜金針湯 <small>紫菜+金針菇</small>	6.6	2.2	2.2	2.7	804
11/6(五)校慶不供餐														
9	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	黃金泡菜凍豆腐 <small>豆腐+黃金泡菜+金針菇-煮</small>	海芽腐皮 <small>豆皮+海帶芽+紅蘿蔔-炒</small>	炒芥蘭菜 <small>素蠔油+芥蘭-炒</small>	素絞肉燒茄子 <small>茄子+素絞肉-炒</small>	沙茶粉絲 <small>冬粉+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄+芹菜+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	6.2	2.4	2.3	2.3	775
10	二	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	蠔油豆雞 <small>豆雞+素蠔油-燒</small>	小黃瓜炒腐竹捲 <small>小黃瓜+腐竹捲+紅蘿蔔-炒</small>	枸杞地瓜葉 <small>地瓜葉+枸杞-炒</small>	西芹鮑菇 <small>杏鮑菇+西芹+彩椒-煮</small>	酸甜蓮藕 <small>蓮藕+豆漿+洛神花汁-煮</small>	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽+味噌</small>	6.2	2.5	2.3	2.6	796
11	三	有機白飯 <small>白米</small>	沙嗲烤麩 <small>烤麩+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	關東煮 <small>油豆腐+素甜不辣+蘿蔔+香菇-煮</small>	薑絲川耳 <small>川耳+薑絲-煮</small>	紅仁四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	鹹香芋頭 <small>芋頭+香菜-蒸</small>	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜+菇</small>	6.6	2.3	2.5	2.3	801
12	四	黑芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄+豆腐-煮</small>	椒鹽豆腸 <small>豆腸-炸</small>	玉米雪裡紅 <small>玉米+雪裡紅-炒</small>	蘿蔔滷香菇 <small>香菇+白蘿蔔-滷</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+木耳絲-煮</small>	綠色蔬菜	麵線羹 <small>麵線+紅蘿蔔+木耳</small>	6.2	2.5	2.3	2.6	796
13	五	南瓜萵菇飯 <small>白米+南瓜+杏鮑菇</small>	豉汁蘭花干 <small>蘭花干-滷</small>	芹香豆干 <small>豆干絲+芹菜-煮</small>	鮮菇黃瓜 <small>黃瓜+杏鮑菇+川耳-煮</small>	海帶捲 <small>海帶捲-滷</small>	燒賣 <small>燒賣X2-蒸</small>	綠色蔬菜	白菜三絲湯 <small>白菜+紅蘿蔔+豆腐絲</small>	6.6	2.3	2.5	2.3	801
16	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	塔香豆包 <small>豆包X1+九層塔-燒</small>	花生麵輪 <small>麵輪+花生-滷</small>	栗子白菜 <small>白菜+栗子+紅蘿蔔-煮</small>	薑絲莧菜 <small>莧菜+薑絲-炒</small>	椒鹽地瓜 <small>四季豆+地瓜+杏鮑菇-炒</small>	綠色蔬菜	海芽素丸湯 <small>素丸子+海帶芽</small>	6.1	2.5	2.6	2.8	806
17	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	照燒素鰻 <small>素鰻魚+花椰-燒</small>	咖哩豆腐 <small>豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	麻香高麗 <small>高麗菜+蒜苗+蒜+麻油-炒</small>	西芹紅片 <small>紅蘿蔔片+西芹-炒</small>	芋泥包 <small>芋泥包X1-蒸</small>	綠色蔬菜	雙菇什錦湯 <small>金針菇+香菇+木耳</small>	6.1	2.5	2.6	2.8	806
18	三	有機白飯 <small>白米</small>	★炸腐皮捲 <small>素豆腐皮捲X1-炸</small>	京醬豆干 <small>豆干片+青椒+彩椒-炒</small>	茄汁燉豆 <small>黃豆+蕃茄+紅蘿蔔+蒜-煮</small>	鮮菇豆苗 <small>豆苗+金針菇-炒</small>	珍珠丸 <small>黑珍珠丸X1-蒸</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>蘿蔔+玉米+海帶</small>	6.7	2.3	2.3	2.1	794
19	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	薑燒油腐 <small>油豆腐+金針菇+薑-炒</small>	豆皮炒黃芽三色 <small>黃豆芽+豆皮絲+紅蘿蔔-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔-煮</small>	素燥苦瓜 <small>苦瓜+素肉燥-煮</small>	韓式泡菜炒年糕 <small>韓式泡菜+紅蘿蔔+年糕-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+西芹</small>	6.5	2.6	2.2	2.4	813
20	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	酸甜豆雞 <small>豆雞+香菜-炒</small>	乾燒素排 <small>素排-燒</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>	玉筍花椰 <small>燒花椰+玉米莖+木耳-炒</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜-蒸</small>	綠色蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+豆皮+肉骨茶包</small>	6.3	2.4	1.8	2.3	770
23	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	野菜百頁 <small>百頁+小黃瓜+紅蘿蔔-炒</small>	當歸藥膳凍豆腐 <small>豆腐+山藥+當歸+紅蘿蔔-煮</small>	炒茄子 <small>茄子-炒</small>	粉干芥蘭 <small>芥蘭+葫蘆素粉干-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+紅蘿蔔+馬鈴薯</small>	綠色蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+素筍+芹菜</small>	6.4	2.5	2.3	2.4	801
24	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜+大麥</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪+冬瓜-煮</small>	紅仁豆包 <small>胡椒鹽+紅蘿蔔+豆包絲-炒</small>	鮑菇豆薯 <small>鮑菇+豆漿+彩椒-煮</small>	蜜雙豆 <small>毛豆+黑豆-蒸</small>	炒蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕+高麗菜-炒</small>	綠色蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+木耳+紅蘿蔔</small>	6.3	2.6	2.4	2.3	800
25	三	有機白飯 <small>白米</small>	梅干油豆腐 <small>梅干菜+油豆腐+筍干-煮</small>	芋頭燒豆腸 <small>豆腐+芋頭-燒</small>	香菇美生菜 <small>美生菜+香菇-煮</small>	洛神漬銀蘿 <small>白蘿蔔+洛神花汁-煮</small>	沙嗲粉絲 <small>冬粉+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機蔬菜	昆布黃芽湯 <small>海帶+黃豆芽</small>	6.6	2.3	2.3	2.1	787
26	四	古早味香菇油飯 <small>白米+糙米+香菇</small>	紅燒烤麩 <small>烤麩+香菇+紅蘿蔔-燒</small>	大溪豆干 <small>大溪豆干+毛豆-滷</small>	三色高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	★炸椒鹽銀絲卷 <small>銀絲卷-炸</small>	有機蔬菜	山藥薏仁湯 <small>薏仁+山藥+馬鈴薯</small>	6.6	2.6	2.2	2.4	820
27	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	豆豉豆腐 <small>豆腐+豆豉-煮</small>	橙汁素雞塊 <small>素雞塊+紅椒+柳橙汁-燒</small>	紅片白花 <small>白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	芝香菠菜 <small>菠菜+芝麻-炒</small>	雙色地瓜 <small>紫地瓜+黃地瓜-蒸</small>	綠色蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽+金針菇+味噌</small>	6.5	2.4	2.5	2.3	801
30	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	西芹干絲 <small>豆干絲+西芹-炒</small>	蕃茄素肉醬 <small>蕃茄+素絞肉+玉米-煮</small>	花生海結 <small>海帶結+花生-滷</small>	炒結頭菜 <small>結頭菜+香菜-炒</small>	雜糧饅頭 <small>雜糧饅頭X1-蒸</small>	綠色蔬菜	白菜鮮菇湯 <small>大白菜+香菇+紅蘿蔔</small>	6.5	2.6	2.4	2.1	805