

# TS 素食鮮美食 109年11月素食菜單

中 國 檯 司

地址：新北市三重區中興街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】玉米及黃豆製品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	金針 根	豆角 肉圓	蔬菜	油脂	熱量		
2	一	大麥飯 白米+大麥	茄汁豆包 豆包+蕃茄-炒	醬燒豆腐 豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜+紅椒-炒	海帶三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	煮玉米段 玉米段X1-煮	綠色 蔬菜	芋頭米粉湯 米粉+高麗菜+芋頭	6.4	2.5	2.3	2.6	810		
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	清炒麵腸 麵腸+彩椒-燒	花瓜干丁 豆干+花瓜+紅蘿蔔-煮	味噌蘿蔔 蘿蔔+蒟蒻+香菇+味噌-煮	黑胡椒 毛豆莢 毛豆莢+黑胡椒-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	綠色 蔬菜	筍香鮮菇湯 筍+素羊肉	6.6	2.2	2.2	2.7	804		
4	三	有機白飯 白米	菜脯油豆腐 油豆腐+菜脯+香菇-炒	土豆麵筋 花生+麵筋-煮	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞-煮	梅汁蕃茄 蕃茄+梅汁-煮	義式洋芋 馬鈴薯條+洋香菜-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	6.4	2.5	2.5	2.8	824		
5	四	蕃茄鮮菇 義大利麵 蕃茄+菇+義大利麵	蜜汁烤麩 烤麩+芝麻-燒	椒鹽百頁 百頁+香菇+小黃瓜-炒	脆炒銀芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	玉筍花椰 青花椰+玉米筍-炒	草莓饅頭 草莓饅頭X1-蒸	綠色 蔬菜	紫菜金針湯 紫菜+金針菇	6.6	2.2	2.2	2.7	804		
11/6(五)校慶不供餐																
9	一	糙米飯 白米+糙米	黃金泡菜 豆腐+黃金泡菜+金針菇-煮	凍豆腐 豆皮+海帶芽+紅蘿蔔-炒	海芽腐皮 豆皮+海芽+紅蘿蔔-炒	炒芥蘭菜 素蠶油+芥蘭-炒	素絞肉 茄子+素絞肉-炒	燒茄子 茄子+素絞肉-炒	沙茶粉絲 冬粉+木耳+紅蘿蔔-炒	綠色 蔬菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄+芹菜+馬鈴薯+紅蘿蔔	6.2	2.4	2.3	2.3	775
10	二	玉米飯 白米+玉米	蠣油豆雞 豆雞+素蠣油-燒	小黃瓜 小黃瓜+腐竹捲+紅蘿蔔-炒	炒腐竹捲 小黃瓜+腐竹捲+紅蘿蔔-炒	枸杞 地瓜葉 地瓜葉+枸杞-炒	西芹鮑菇 杏鮑菇+西芹+彩椒-煮	鮑菇 酸甜蓮藕 蓮藕+豆芽+洛神花汁-煮	蓮藕 酸甜蓮藕 蓮藕+豆芽+洛神花汁-煮	綠色 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	6.2	2.5	2.3	2.6	796
11	三	有機白飯 白米	沙爹烤麩 烤麩+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	關東煮 油豆腐+素甜不辣+蘿蔔+香菇-煮	薑絲川耳 川耳+薑絲-煮	紅仁四季 四季豆+紅蘿蔔+香菇-煮	鹹香芋頭 芋頭+香菜-蒸	有機 蔬菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜+菇	6.6	2.3	2.5	2.3	801		
12	四	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	椒鹽豆腸 豆腸-炸	玉米 雪裡紅 玉米+雪裡紅-炒	蘿蔔滷香菇 香菇+白蘿蔔-油	清炒高麗 高麗菜+木耳絲-煮	綠色 蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳	6.2	2.5	2.3	2.6	796		
13	五	南瓜 蕈菇飯 白米+南瓜+杏鮑菇	豉汁 蘭花干 蘭花干-油	芹香豆干 豆干絲+芹菜-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜+杏鮑菇+川耳-煮	海帶捲 海帶捲-油	燒賣 燒賣X2-蒸	綠色 蔬菜	白菜三絲湯 白茶+紅蘿蔔+豆皮絲	6.6	2.3	2.5	2.3	801		
16	一	小米飯 白米+小米	塔香豆包 豆包X1+九層塔-燒	花生麵輪 麵輪+花生-油	栗子白菜 白菜+栗子+紅蘿蔔-煮	薑絲莧菜 莧菜+薑絲-炒	椒鹽地瓜 四季豆+地瓜+杏鮑菇-炒	綠色 蔬菜	海芽素丸湯 素丸子+海帶芽	6.1	2.5	2.6	2.8	806		
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	照燒素鰻 素鰻魚+芭樂-燒	咖哩豆腐 豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	麻香高麗 高麗菜+蒟蒻+菇+麻油-炒	西芹紅片 紅蘿蔔片+西芹-炒	芋泥包 芋泥包X1-蒸	綠色 蔬菜	雙菇什錦湯 金針菇+香菇+木耳	6.1	2.5	2.6	2.8	806		
18	三	有機白飯 白米	★ 炸腐皮捲 素豆皮捲X1-炸	京醬豆干 豆干絲+青椒+彩椒-炒	茄汁燉豆 黃豆+蕃茄+紅蘿蔔+菇-煮	鮮菇豆苗 豆苗+金針菇-炒	珍珠丸 黑珍珠丸X1-蒸	有機 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+玉米+海帶	6.7	2.3	2.3	2.1	794		
19	四	大麥飯 白米+大麥	薑燒油腐 油豆腐+金針菇+蛋-炒	豆皮炒 黃芽三色 黃豆芽+豆皮絲+紅蘿蔔-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	素燥苦瓜 苦瓜+素肉燥-煮	韓式泡菜 韓式泡菜+紅蘿蔔+年糕-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+西芹	6.5	2.6	2.2	2.4	813		
20	五	糙米飯 白米+糙米	酸甜豆雞 豆雞+香菜-炒	乾燒素排 素排-燒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-煮	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+木耳-炒	清蒸南瓜 南瓜-蒸	綠色 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+豆皮+肉骨茶包	6.3	2.4	1.8	2.3	770		
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	野菜百頁 百頁+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	當歸藥膳 豆腐+山藥+當歸+紅蘿蔔-煮	炒茄子 茄子-炒	粉干芥蘭 芥蘭+蒟蒻素粉干-煮	腰果玉米 玉米+腰果+紅蘿蔔+馬鈴薯	綠色 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	6.4	2.5	2.3	2.4	801		
24	二	紅藜飯 白米+紅藜+大麥	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	紅仁豆包 胡椒鹽+豆芽+彩椒-煮	鮑菇豆薯 鮑菇+豆薯+彩椒-煮	蜜雙豆 毛豆+黑豆-蒸	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗菜-炒	綠色 蔬菜	大滷湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔	6.3	2.6	2.4	2.3	800		
25	三	有機白飯 白米	梅干 油豆腐 梅干菜+油豆腐+乾-煮	芋頭 燒豆腸 豆腸+芋頭-燒	香菇 美生菜 美生菜+香菇-煮	洛神 漬銀蘿 白蘿蔔+洛神花汁-煮	沙嗲粉絲 冬粉+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	昆布黃芽湯 海帶+薑豆芽	6.6	2.3	2.3	2.1	787		
26	四	古早味 香菇油飯 白米+糙米+香菇	紅燒烤麩 烤麩+香菇+紅蘿蔔-燒	大溪豆干 大溪豆干+毛豆-油	三色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	★炸椒鹽 銀絲卷 銀絲卷-炸	有機 蔬菜	山藥薏仁湯 薏仁+山藥+馬鈴薯	6.6	2.6	2.2	2.4	820		
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	豆豉豆腐 豆腐+豆豉-煮	橙汁素雞塊 素雞塊+紅椒+柳橙汁-燒	紅片白花 白花椰+紅蘿蔔-炒	芝香菠菜 菠菜+芝麻-炒	雙色地瓜 紫地瓜+黃地瓜-蒸	綠色 蔬菜	味增湯 海帶芽+金針菇+味增	6.5	2.4	2.5	2.3	801		
30	一	玉米飯 白米+玉米	西芹千絲 豆干絲+西芹-炒	蕃茄素肉醬 蕃茄+素絞肉+玉米-煮	花生海結 海帶結+花生-油	炒結頭菜 結頭菜+香菜-炒	雜糧饅頭 雜糧饅頭X1-蒸	綠色 蔬菜	白菜鮮菇湯 太白茶+香菇+紅蘿蔔	6.5	2.6	2.4	2.1	805		