



統鮮110年1月素菜單民權國中

*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

營養師：毛麗娟(營養字第6543)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	豆類	油脂	調味料	熱量	
4	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	★ 炸腐皮菜捲 <small>腐皮菜捲X1-炸</small>	八寶干丁 <small>干丁+玉米+紅蘿蔔-煮</small>	巴西里洋芋 <small>馬鈴薯+巴西里-煮</small>	酸 甜 鳳 梨 杏 鮑 菇 <small>杏鮑菇+鳳梨+彩椒-煮</small>	素蠔油芥蘭 <small>芥藍菜+素蠔油-炒</small>	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐+海帶芽</small>	6.3	2.6	2.3	2.4	802
5	二	蕃茄鮮菇 義大利麵 <small>麵+杏鮑菇+蕃茄</small>	照燒素蒲鰻 <small>素蒲鰻X1+花柳-燒</small>	蠔油油腐丁 <small>油豆腐+青椒+彩椒-煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條X1-烤</small>	秀珍菇高麗 <small>高麗菜+秀珍菇-煮</small>	芹香海茸 <small>海茸+芹菜-炒</small>	綠色蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+玉米+西芹+紅蘿蔔</small>	6.6	2.5	2.4	2.3	813
6	三	有機白飯 <small>白米</small>	素肉燥豆腐 <small>板豆腐+素肉燥+蕃茄+黑豆-煮</small>	雪裡紅百頁 <small>百頁+彩椒+雪裡紅-煮</small>	南瓜籽玉米 <small>玉米+南瓜籽+小黃瓜-炒</small>	五味茄子 <small>茄子+香菜+五味醬-煮</small>	木耳白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 <small>白蘿蔔+素丸子+芹菜</small>	6.4	2.3	2.6	2.5	798
7	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	橙汁豆包 <small>豆包+小黃瓜+彩椒-煮</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪+冬瓜-滷</small>	韓 式 泡 菜 寬 粉 煲 <small>韓式泡菜+寬粉+高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	椒 鹽 芝 麻 四 季 豆 <small>四季豆+白芝麻-煮</small>	麻香素腰花 <small>素腰花+竹筍+杏鮑菇-煮</small>	綠色蔬菜	山藥大麥湯 <small>山藥+大麥+枸杞+紅棗</small>	6.6	2.3	2.2	2.3	793
8	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	紅燒芋香豆腸 <small>豆腸+芋頭-燒</small>	蕃茄豆腐球 <small>素肉豆腐+豆腐+蕃茄+香豆-煮</small>	小兔包 <small>小兔包X1-蒸</small>	紅椒豆苗 <small>豆苗+紅椒-炒</small>	脆炒結頭 <small>結頭+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	綠色蔬菜	素肉骨茶湯 <small>高麗菜+香菇+紅蘿蔔+肉骨茶包(素)</small>	6.5	2.6	2.4	2.3	814
11	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	味 噌 三 角 油 豆 腐 <small>三角油豆腐X1+味噌+香菇-煮</small>	黑 胡 椒 蚵仔酥燒豆腐 <small>板豆腐+素蚵仔酥+杏鮑菇-煮</small>	山藥洋芋 <small>馬鈴薯+山藥-煮</small>	川耳小黃瓜 <small>小黃瓜+川耳-炒</small>	雙色金針 <small>金針花+金針菇+豆豉-煮</small>	綠色蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜+香菇+鮮魷+香菇+香菜</small>	6.3	2.6	2.3	2.4	802
12	二	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	芹香干絲 <small>豆干絲+西芹+紅蘿蔔-炒</small>	白醬獅子頭 <small>南瓜+獅子頭X1+毛豆-煮</small>	蘿蔔滷味 <small>白蘿蔔+香菇+素米糕-滷</small>	美白菇菠菜 <small>菠菜+美白菇-炒</small>	西芹紅片 <small>紅蘿蔔片+西芹-炒</small>	綠色蔬菜	竹筍香菇湯 <small>香菇+竹筍+紅蘿蔔</small>	6.1	2.3	2.2	2.3	758
13	三	有機白飯 <small>白米</small>	咖哩烤麩 <small>烤麩+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	高麗菜捲 <small>高麗菜捲X1-蒸</small>	鹹香芋頭 <small>芋頭+香菜-蒸</small>	水蓮三絲 <small>水蓮+紅蘿蔔+香菇+薑絲-炒</small>	梅汁番茄 <small>番茄+梅子-煮</small>	有機蔬菜	麵線湯 <small>麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇+香菜</small>	6.6	2.5	2.4	2.5	822
14	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	五更什錦豆皮 <small>豆捲+金針菇+香菇+鮮魷+筍-煮</small>	彩椒百頁 <small>百頁+彩椒+甜豆菜-煮</small>	蒸南瓜 <small>南瓜X1-蒸</small>	素蟬芥菜 <small>素蟬菇+芥菜-煮</small>	花生海結 <small>海帶結+花生-滷</small>	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+香菇+薑絲</small>	6.2	2.3	2.3	2.3	768
15	五	香椿炒飯 <small>白米+玉米+鮮菇+紅蘿蔔</small>	蜜汁杏片素肚 <small>素肚X1切8+杏仁片-燒</small>	紅麩豆包 <small>豆包X1切4+毛豆-煮</small>	香甜玉米段 <small>玉米段X1(5公分)-蒸</small>	香菇綠花 <small>綠花菜+香菇+彩椒-炒</small>	脆炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜+西芹+番茄</small>	6.5	2.6	2.2	2.4	813
18	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	酸辣湯風味凍豆腐 <small>凍豆腐+竹筍+木耳+金針菇-煮</small>	沙嗲豆腸 <small>豆腸+杏鮑菇-燒</small>	洛神漬結頭 <small>結頭菜+洛神花汁-煮</small>	薑燒茄子 <small>茄子+薑絲+素蠔油-煮</small>	黑胡椒毛豆莢 <small>毛豆莢+黑胡椒-炒</small>	綠色蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+馬鈴薯+西芹+紅蘿蔔</small>	6.4	2.5	2.2	2.4	799
19	二	五穀飯 <small>白米+燕麥</small>	黑豆蘭花干 <small>蘭花干+黑豆-滷</small>	莎莎素燥 <small>素絞肉+蕃茄+香菜+玉米-煮</small>	蜜糖雙薯 <small>雙色地瓜+糖-蒸</small>	紅椒四季豆 <small>紅椒+四季豆-炒</small>	杏鮑菇高麗 <small>高麗菜+杏鮑菇+木耳-炒</small>	綠色蔬菜	味噌海芽湯 <small>金針菇+海帶芽+味噌</small>	6.3	2.5	2.6	2.3	797
20	三	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔麵輪 <small>麵輪+白蘿蔔+香菇-滷</small>	芹菜干片 <small>豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒</small>	芋泥包 <small>芋泥包X1- 蒸</small>	枸杞美生菜 <small>美生菜+枸杞-炒</small>	泡菜針菇 <small>韓式泡菜+金針菇+大白菜-炒</small>	綠色蔬菜	黃瓜素丸湯 <small>大黃瓜+素丸子+紅蘿蔔</small>	6.6	2.5	2.4	2.5	822

過年怎麼吃才健康

在這歲末之際，家家戶戶都在忙著採買年貨，別為滿足年節口腹之慾，伴隨而來的卻是身體拉警報，破壞了團圓氣氛。過年飲食應該怎麼吃才健康呢？提供以下幾點建議：

1. 七分飽的觀念：由於飽食感傳遞到大腦需要15-20分鐘的時間，當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷，避免攝取過多的食物。
2. 豆製品搭配蔬菜吃：過年桌上免不了會大魚大肉，可在豆製品(蛋白質)主菜盤裡增加青菜的比例，增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先，再吃蛋白質，如此蛋白質的攝取量就會減少。
3. 選擇天然食材：火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮蔬菜、菇類、豆製品等為食材，避免加工食品，造成身體多餘的負擔。
4. 自製低油沾醬：以醬油加上白醋或果醋，再配上香菜、新鮮辣椒，就是清爽脂肪又低好火鍋沾醬。
5. 減少過量油脂攝取的方法：以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，減少多餘油脂的吸收。



謹賀新年