

78 統鮮美食 110年3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：洪雅琇(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	備註	大	中	小	熱量
2	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩百頁 百頁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	糖醋豆包 豆包-煮	紅仁高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	杏鮑菇黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	彩豆紫米丸 紫米丸X1-蒸	青菜	味噌海芽湯 海芽+黃豆芽		5.2	2.2	2.2	716
3	三	有機白飯 有機米	蕃茄豆腐 豆腐+番茄-煮	什錦素雞塊 素雞塊+彩椒+小黃瓜-煮	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+粗米粉-煮	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢+黑胡椒-煮	芝麻包 芝麻包X1	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	733
4	四	沙茶素炒飯 白米+高麗菜+玉米	蜜汁素魚排 素香魚排X1-蒸	油豆腐滷味 油豆腐+杏鮑菇+玉米笋-滷	★炸山藥捲 紫芋山藥捲X1-炸	木耳炒豆芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮	素蟬燴刈仁 刈仁+素蟬絲-炒	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.2	2.2	2.2	716
5	五	小米飯 白米+小米	蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔+麵輪+紅蘿蔔+香菇-滷	紅仁豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+香菇仁-炒	玉筍花椰 綠花椰+彩椒+玉米笋-炒	蜜雙色地瓜 蜜地瓜+紫地瓜-煮	薑絲川耳 川耳+薑絲-煮	青菜	榨菜金針湯 冬菇+榨菜絲+金針		5.2	2.2	2.2	725
8	一	玉米飯 白米+玉米	栗子豆腐 豆腐+香菇+栗子+紅蘿蔔-煮	小瓜炒腐竹捲 腐竹捲+彩椒+小黃瓜-炒	金菇水蓮 水蓮+金針菇+紅蘿蔔-煮	紅燒海茸 海茸+九層塔+薑絲-煮	草莓饅頭 草莓饅頭X2-蒸	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.2	2.2	2.2	728
9	二	大麥飯 白米+大麥	椒麻豆雞 素雞片+小黃瓜+香菜-煮	紅燒鮮菇烤麩 烤麩+菇+紅蘿蔔-煮	南瓜蓮子 蓮子+南瓜X1-蒸	梅菜苦瓜 苦瓜+梅乾菜-煮	結頭四季 四季豆+結頭菜-煮	青菜	昆布鮮菇湯 海帶+杏鮑菇+蔬菜-煮		5.2	2.2	2.2	794
10	三	有機白飯 有機米	紅麴麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅麴-滷	京醬干絲 干絲+青蔥+彩椒-煮	鮮蔬粉絲 冬菇+高麗菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-炒	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+高麗菜+蕃茄		5.2	2.2	2.2	736
11	四	燕麥飯 白米+燕麥	家常油豆腐 油豆腐+彩椒-煮	西芹素肚 素肚+西芹+紅蘿蔔-煮	腰果三色 玉米+洋芋+腰果+毛豆-炒	木耳白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇+木耳-煮	桂花釀蕃茄 蕃茄+乾涸桂花-煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜		5.2	2.2	2.2	727
12	五	蕃茄鮮蔬義大利麵 麵條+蕃茄+玉米	★炸腐皮捲 腐皮菜捲X1-炸	韓式蜜汁豆干 大豆干+白芝麻-炒	甜豆炒蹄筋 蹄筋蹄筋+豆莢+彩椒+甜豆-炒	小兔包 小兔包X1-蒸	素蠔油芥藍 芥藍菜+素蠔油-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	729
15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻婆豆腐 豆腐+素肉燥+紅蘿蔔+香菇-煮	百頁滷味 百頁+紅蘿蔔+杏鮑菇+紅蘿蔔-滷	紅椒豆苗 豆苗+紅椒-煮	鳳梨川耳 鳳梨+川耳-炒	烤番薯條 地瓜條X1-烤	青菜	山藥薏仁湯 山藥+馬鈴薯+洋薏仁		5.2	2.2	2.2	721
16	二	香菇油飯 白米+糙米+香菇	照燒豆腸 豆腸+小黃瓜-煮	三杯素腰花 素腰花(鉤筋)+杏鮑菇+九層塔-炒	雙色花椰 白花椰+綠花椰-炒	薑絲海根 海帶跟+薑絲-炒	玉米段X1 玉米-煮	青菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	743
17	三	有機白飯 有機米	照燒素蒲鰻 素鰻X1+彩椒+小黃瓜-炒	五更豆腐煲 凍豆腐+素羊肉+臘菜+川耳-煮	雙色甜薯山藥 馬鈴薯+山藥+紫地瓜-煮	麻香黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+麻油-煮	花生炒干丁 花生+豆干丁-炒	有機蔬菜	蔬菜什錦湯 高麗菜+蕃茄+玉米+海帶		5.2	2.2	2.2	735
18	四	地瓜飯 白米+地瓜	梅干東坡肉 東坡肉+梅乾菜+筍干-煮	糯米椒豆皮 豆包絲+糯米椒+豆豉-炒	台式麵疙瘩 麵疙瘩+青江菜+香菇-炒	紅仁蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-煮	西芹杏鮑菇 西芹+彩椒+杏鮑菇-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽		5.2	2.2	2.2	731
19	五	大麥飯 白米+大麥	咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	玉筍小黃瓜 小黃瓜+玉米笋+川耳-炒	鍋貼 素鍋貼X2-蒸	青菜	麵線羹 麵線+木耳+紅蘿蔔+香菜		5.2	2.2	2.2	719
22	一	台式鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+芹菜+香菇-炒	煙燻素茶鵝 素茶鵝X1+綠花椰菜-蒸	杏片豆干 大溪黑豆干+杏仁片-炒	芋泥包 芋泥包X1	★炸天婦羅 香菇+地瓜+紅蘿蔔+青蔥-炸	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包		5.2	2.2	2.2	721
23	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蠔油豆雞 豆雞片+香菜-煮	野菜百頁揚 野菜百頁X2+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	栗子白菜 大白菜+栗子+香菇-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1+醬油膏-蒸	乾煸四季豆 四季豆+紅蘿蔔-煮	青菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜+金針菇		5.2	2.2	2.2	726
24	三	有機白飯 有機米	香菇干丁素燥 干丁+烤菇+香菇-煮	紅麴豆包 豆包+紅麴-煮	脆炒金針花 金針花+木耳+白蘿蔔-煮	鹹香芋頭 芋頭+香菜+碎鹽+香菇-煮	海帶捲 海帶捲X1-煮	有機蔬菜	番茄羅宋湯 高麗菜+西芹+蕃茄		5.2	2.2	2.2	743
25	四	芝麻飯 白米+芝麻	豆瓣豆腐 豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	醬爆麵腸 麵腸+紅椒+四季豆+杏鮑菇-炒	薑燒茄子 茄子原料+薑絲-煮	打拋粉絲 冬菇+豆皮+九層塔-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜+鹽鳳梨-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	735
26	五	玉米飯 白米+玉米	砂鍋素獅子頭 素獅子頭X1+大白菜+杏鮑菇-煮	番茄空心油豆腐 蕃茄+空心油豆腐-煮	香草洋芋 馬鈴薯+南瓜+洋香葉-煮	蜜雙豆 黑豆+毛豆-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞-炒	青菜	雙菇什錦湯 金針菇+香菇+木耳		5.2	2.2	2.2	731
29	一	五穀飯 白米+五穀米	★炸椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥+地瓜-炸	韓式泡菜金菇豆皮 豆皮+韓式泡菜+金針菇-煮	鮑菇綠花椰 紅蘿蔔+青花菜+杏鮑菇-炒	彩椒豆芽 綠豆芽+彩椒-炒	雙色饅頭 白饅頭X1+黑糖饅頭X1-蒸	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		5.2	2.2	2.2	729
30	二	燕麥飯 白米+燕麥	芝香蜜汁素肚 素肚片+白芝麻-煮	蕃茄豆腸 豆腸+蕃茄-煮	香菇竹筍 竹筍+香菇+米豆醬-炒	芹香海絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-煮	燒賣 燒賣X1-蒸	青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	726
31	三	有機白飯 有機米	味噌麵輪 麵輪+白蘿蔔+香菇+蒜苗-煮	滷豆干 豆干X2-滷	三彩玉米 紅蘿蔔+小黃瓜+玉米粒-炒	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	龍鬚蒼蠅頭 龍鬚菜+紅椒-炒	有機蔬菜	大滷湯 麵疙瘩+大白菜+紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	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）、深紫色蔬菜（如胡蘿蔔）他們所含的維生素A和纖維，比淺色蔬菜多很多哦！