



統鮮美食

110年5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
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	青菜	湯品	熱 量	鈣	鐵	維 他 命
3	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻醬豆干絲 干絲+紅蘿蔔+芝麻醬+炒	白醬豆腐球 素雞(豆腐球)+馬鈴薯+杏鮑菇+煮	清炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+鮑魚菇+煮	炒筴白筍 筴白筍+川耳+小黃瓜+炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜+煮	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+香菇+芋頭+芹菜	63	2.7	2.4	2.2
4	二	海苔香鬆 素炒飯 白米+海苔香鬆	糖醋豆包 豆包+鳳梨+燒	酸菜素肚 素肚+酸菜	珍珠丸 白色珍珠丸X1-蒸	香菇豆芽 豆芽菜+香菇+紅蘿蔔+煮	玉筍花椰 青花椰+玉米筍+紅蘿蔔+炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	64	2.7	2.6	2.5
5	三	有機白飯 白米	煙燻茶鵝 素茶鵝X2-蒸	玉米醬豆腐 板豆腐+青豆+玉米+玉米醬+煮	烤蕃薯 蕃薯X1-烤	宮保杏鮑菇 西芹+紅蘿蔔+杏鮑菇+乾辣椒+炒	西芹茼蒿 西芹+茼蒿+彩椒+煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+高麗菜	62	2.3	2.4	2.2
6	四	大麥飯 白米+大麥	香菇 瓜仔干丁 豆干+香菇+陳皮+素肉燥+煮	紅麴麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅蘿蔔+燒	★ 山藥捲 紫芋山藥捲X1-炸	鴻喜菇 地瓜葉 地瓜葉+鴻喜菇+炒	枸杞冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞+煮	有機蔬菜	海帶湯 海帶片+紅蘿蔔	62	2.4	2.6	2.4
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	韓式泡菜 凍豆腐 韓式泡菜+白米+凍豆腐+金針菇+煮	甜豆 炒素雞丁 素雞丁+玉米筍+甜豆+煮	炒洋芋 馬鈴薯+巴西里+炒	薑燒茄子 茄子+薑絲+素蠔油+煮	栗子白菜 大白菜+紅蘿蔔+栗子+香菇+煮	青菜	冰 檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁	62	2.5	2.8	2.8
10	一	紅藜 糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	蜜汁豆干 四分之一+白芝麻+燒	沙茶凍腐 凍豆腐+素沙茶醬+毛豆+杏鮑菇+煮	芋頭三色 芋頭+玉米+紅蘿蔔+煮	金針菇水蓮 水蓮+金針菇+煮	木耳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+煮	青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+香菇	62	2.9	2.5	2.7
11	二	玉米飯 白米+玉米	照燒素蒲鰻 素鰻+青花菜+冰糖+燒	咖哩煨豆腐 板豆腐+洋芋+紅蘿蔔+煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜+木耳+煮	麻油鮑菇 美生菜 美生菜+鮑魚菇+麻油+煮	薑絲海片 海帶片+薑絲+煮	青菜	冰 奇芽籽麥茶 麥茶+奇芽籽	62	2.4	2.7	2.3
12	三	有機白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪+紅蘿蔔+油	花生干片 豆干片+花生+乾辣椒+花椒+炒	蘿蔔 滷海苔糕 海苔糕+白蘿蔔+香菇+油	雪裡紅 雪裡紅+彩椒+炒	香菇竹筍 竹筍+香菇+煮	有機蔬菜	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳	62	2.4	2.8	2.4
13	四	紫米飯 白米+紫米	塔香豆捲 豆捲+九層塔+杏鮑菇+彩椒+煮	滷三角 油豆腐 三角油豆腐X2-油	芝麻包 芝麻包X1-蒸	鳳梨川耳 川耳+鳳梨+薑+煮	木耳絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔+煮	有機蔬菜	海芽素丸湯 素丸子+金針菇+海帶芽	62	2.4	2.8	2.3
14	五	蕃茄鮮菇 義大利麵 義大利麵+蕃茄+玉米+杏鮑	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉+煮	紅蘿蔔豆包 豆包+紅蘿蔔+炒	紫米丸 彩豆紫米丸X1-蒸	素腰花 炒花椰 素腰花+花椰菜+紅蘿蔔+炒	彩椒四季 四季豆+彩椒+炒	青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	62	2.3	2.7	2.5
17	一	大麥飯 白米+大麥	鮑菇 炒腐竹捲 腐竹捲+紅蘿蔔+杏鮑菇+炒	麻婆豆腐 豆腐+素肉燥+香菇+青豆+煮	芋泥包 芋泥包X1-蒸	黑胡椒 毛豆莢 毛豆莢+黑胡椒+煮	芝麻 小黃瓜 小黃瓜+辣椒絲+芝麻+炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+香菇	62	2.5	2.8	2.4
18	二	五穀飯 白米+五穀	蘑菇醬豆腸 蘑菇醬+豆腸+紅蘿蔔片+燒	竹筍栗子麵輪 竹筍+香菇+栗子+麵輪+煮	雙色地瓜 黃地瓜+橘地瓜+蒸	素蟬絲莧菜 莧菜+素蟬絲+炒	白菜滷 白菜+香菇+紅蘿蔔+煮	青菜	玉米海帶湯 海帶片+玉米片	62	2.3	2.6	2.5
19	三	有機白飯 白米	京醬豆包 豆包+甜麵醬+彩椒+煮	蠔油豆雞 豆雞片+香菜+素蠔油+煮	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗菜絲+紅蘿蔔+香菇+炒	桂花釀蕃茄 蕃茄+桂花+煮	滷海帶根 海帶根+芹菜+紅蘿蔔+油	有機蔬菜	大滷湯 白菜+豆腐+紅蘿蔔+木耳	62	2.4	2.7	2.1
20	四	古早味 香菇油飯 白米+糙米+香菇	芹菜炒干片 豆干片+芹菜+紅蘿蔔+炒	花生麵筋 花生+麵筋+煮	洋芋山藥 馬鈴薯+山藥+紫地瓜+煮	木耳竹筍 竹筍+木耳+炒	雙色花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔+炒	有機蔬菜	冰 綠豆湯 綠豆	62	2.4	2.8	2.3
21	五	胚芽飯 白米+胚芽米	香椿豆腐 板豆腐+玉米+紅蘿蔔+煮	素牛蒡排 牛蒡排X1-蒸	韓式泡菜 年糕 年糕條+韓式泡菜+煮	炒大黃瓜 大黃瓜+木耳+炒	★ 椒鹽雙菇 杏鮑菇+香菇+炸	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	62	2.2	2.9	2.3
24	一	白醬鮮菇 義大利麵 麵+蒜+玉米+紅蘿蔔	★炸海苔酥 素魷仔酥+胡椒鹽+炸	椒麻豆雞 素雞+紅蘿蔔+香菜+煮	小兔包 小兔包X1-蒸	鮑魚菇青江 青江菜+鮑魚菇+薑絲+炒	炒黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+香菇+炒	青菜	巧達濃湯 紅蘿蔔+馬鈴薯+芹菜	62	2.4	2.8	2.4
25	二	紅藜 大麥飯 白米+紅藜麥+大麥	糖醋 空心油腐 空心油豆腐+蕃茄+杏鮑菇+煮	西芹素肚 西芹+素肚+薑絲+炒	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果+炒	素肉燥茄子 茄子+素肉燥+香菜+炒	木耳四季 四季豆+木耳+炒	青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	62	2.3	2.6	2.1
26	三	有機白飯 白米	當歸素羊肉 豆皮+素羊肉+枸杞+當歸+煮	芋頭燒豆腸 芋頭+豆腸+燒	紅蘿蔔高麗 高麗菜+紅蘿蔔+炒	金針菇豆苗 豆苗+金針菇+炒	蜜雙豆 黑豆+黃豆+煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐+海芽	62	2.2	2.5	2.4
27	四	五穀飯 白米+五穀米	味噌百頁 百頁+白蘿蔔+小小香菇+煮	沙茶麵腸 素沙茶+麵腸+小黃瓜+炒	蓮子南瓜 南瓜塊+蓮子+蒸	紅椒龍鬚菜 龍鬚菜+紅椒+豆豉+炒	甜豆莢 炒蹄筋 甜豆莢+茼蒿蹄筋+豆莢+炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	62	2.4	2.9	2.3
28	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	素油雞 素油雞X1+青花菜+蒸	咖哩 凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯+咖哩+煮	塔香粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+九層塔+煮	秀珍菇蒲瓜 蒲瓜+秀珍菇+紅蘿蔔+炒	薑絲海茸 海茸+薑絲+炒	青菜	高山金針湯 金針花+木耳+薑絲	62	2.8	2.3	2.4
31	一	玉米飯 白米+玉米	梅菜油豆腐 三角油豆腐+梅菜+筍干+煮	紅燒豆包 豆包+紅椒+煮	清蒸芋頭 芋頭+蒸	荷蘭豆川耳 川耳+荷蘭豆+煮	香菇白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇+煮	青菜	冰 仙草蜜 仙草蜜	62	2.3	2.7	2.4

* * * 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，比淺色蔬菜多很多哩！