統鮮 美食113年5月素菜單 龍山國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣 本校未使用輻射污染食品

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811
營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	有機白飯 白米	醬爆乾絲 豆干+素肉絲+芹菜-炒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+青豆-煮	蓮子高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蓮子-炒	有機蔬菜	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜+紅棗		6.1	2.4	2.1	2.5	772
2	四	糙米飯 白米+糙米	素肉骨茶鍋 凍豆腐+豆皮+金針菇+素丸片-煮	大馬甜酸素雞 素雞丁+洋芋+彩椒-炒	炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇粉絲湯 粉絲+芹菜+香菇+豆芽		6.3	2.5	2.2	2.5	796
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	三杯百頁片 百頁+杏鮑菇+彩椒+九層塔-燒	海山醬素排X1 素排X1-燒	寧波炒年糕 年糕+青江菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	水果	6.6	2.3	2.0	2.6	802
6	一	小米飯 白米+小米	腐乳炒皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	香菇麵輪 麵輪+香菇+紅蘿蔔-滷	香甜玉米X1 玉米X1-煮	蔬菜	什錦大滷湯 麵疙瘩+香菜+小白菜		6.4	2.6	2.0	2.6	810
7	二	藜麥 六寶菜飯 白米+紅藜+豆干+青江菜+菇+芋頭	豆豉燜油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+豆豉-燒	橙汁雞塊 雞塊X2-燒	川耳西蘭花 綠花椰+川耳+紅蘿蔔+白果-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲+金針菇		6.1	2.5	2.2	2.8	796
8	三	有機白飯 白米	醬炒豆腸 豆腸+小黃瓜-燒	砂鍋凍豆腐 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	黃金粉絲煲 南瓜+粉絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.5	2.5	2.0	2.5	805
9	四	大麥飯 白米+大麥	豆干小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	鷹嘴豆 羅勒青醬 馬鈴薯+玉米+杏鮑菇+鷹嘴豆-煮	素蟳絲白菜 白菜+香菇+素蟳絲-煮	有機蔬菜	蕃茄燉湯 南瓜+豆腐+蕃茄		6.3	2.3	2.1	2.5	779
10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	香酥素捲 香酥素捲X1-烤	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+素肉骨茶	牛奶	6.0	2.3	2.0	2.6	760
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	筍燒東坡肉 素東坡肉+竹筍-煮	什錦凍腐 凍豆腐+玉米+香菇+紅蘿蔔-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	海帶湯 海帶+豆薯		6.2	2.5	2.2	2.6	794
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	五香豆干X2 豆干X2-煮	皇帝豆烤麩 烤麩+皇帝豆+紅蘿蔔-燒	白醬洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		6.5	2.5	2.0	2.8	819
15	三	有機白飯 白米	素魚排X1 素魚排X1-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	秘製滷味 綠花椰+海帶結+筍片+蒟蒻捲-滷	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+香菇		6.0	2.1	2.2	2.5	745
16	四	燕麥飯 白米+燕麥	香菜豆雞 豆雞片+香菜-滷	黃金泡菜百頁 百頁+泡菜+紅蘿蔔-煮	香拌黃芽 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 南瓜+馬鈴薯+芹菜		6.2	2.2	2.0	2.5	762
17	五	台式炒米粉 米粉+高麗菜+香菇+紅蘿蔔	鹽滷嫩油腐X1 油豆腐X1-燒	麴燒素肚條 素肚+芹菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	大麥蓮子 燴鮮瓜 冬瓜+大麥+蓮子+枸杞-煮	有機蔬菜	筍片湯 筍片+酸菜+素羊肉	水果	6.3	2.3	2.2	2.6	786
20	一	白飯 白米	玉米醬豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	茄汁 獅子頭X1 素獅子頭X1+蕃茄+橄欖-煮	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	蔬菜	白菜湯 大白菜+香菇+豆皮		6.0	2.3	2.2	2.6	765
21	二	糙米飯 白米+糙米	青醬干丁 豆干+杏鮑菇+玉米-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	芋香白菜 白菜+芋頭+紅蘿蔔-煮	蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥		6.3	2.5	2.1	2.8	807
22	三	有機白飯 白米	素蠔油栗子燒雞 素雞丁+麵輪+香菇+栗子-燒	八角滷豆莢 毛豆莢-滷	什錦豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+蒟蒻+木耳+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 油豆腐+海帶片+紅蘿蔔		6.0	2.8	2.0	2.5	793
23	四	五穀飯 白米+五穀米	沙茶油腐丁 油豆腐+彩椒+香菇-燒	黃金腐竹捲 腐竹捲+高麗菜+小黃瓜+川耳-煮	炒筍絲 竹筍+香菇-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+芹菜		6.1	2.5	2.2	2.5	782
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	糖醋豆腸 豆腸+杏仁片-燒	薑汁麵腸 麵腸+彩椒+薑汁-炒	螞蟻上樹 高麗菜+紅蘿蔔+素絞肉+粉絲-炒	有機蔬菜	玉米素丸湯 玉米粒+素丸片	牛奶	6.6	2.8	2.0	2.5	835
27	一	大麥飯 白米+大麥	清蒸臭豆腐X1 臭豆腐X1+香菇-蒸	洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+毛豆-炒	泡菜年糕 泡菜+金針菇+紅蘿蔔+年糕-煮	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+白蘿蔔	補助豆漿	6.6	2.4	2.0	2.6	809
28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	筍燒素茶鵝X1 素茶鵝X1+筍+香菇-燒	羅漢齋 豆腐+木耳+紅蘿蔔+蕃茄-煮	海帶三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔-炒	蔬菜	味噌高麗湯 高麗菜+杏鮑菇+味噌		6.0	2.3	2.2	2.8	774
29	三	有機白飯 白米	醬爆素肚 素肚+彩椒-炒	紅燒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+蘑菇-燒	薑絲四季豆 四季豆+紅蘿蔔+薑絲-炒	有機蔬菜	山藥燉湯 馬鈴薯+山藥+大麥		6.4	2.5	2.0	2.5	798
30	四	DIY拌麵 麵條+玉米	莎莎醬豆干 豆干+豆薯+蕃茄+香菜-煮	滷蘭花干 蘭花干-滷	麻油猴菇高麗 高麗菜+猴頭菇+蒟蒻腰花+角螺-煮	有機蔬菜	筍絲羹湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.0	2.7	2.2	2.5	790
31	五	白飯 白米	甘口 甜醬豆包X1 豆包X1+玉米+紅蘿蔔+青豆-燒	關東煮 白蘿蔔+黑米糕+素丸片+素甜不辣-煮	紅絲雙花 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線清湯 麵線+紅蘿蔔+金針菇	水果	6.8	2.6	2.2	2.6	843

＊＊＊本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用＊＊＊