

統鮮美食 | 15年06月素菜單 蘆洲國中

地址：新北蘆洲區中興北街186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 本校未使用電鍍污染食品 營養師：洪雅瑛(營養字第0422號)陳芝庭(營養字第6651號)陳坤宜(營養字第012348號)潘淑敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	糖	全糖	油	熱	
1	一	糙米飯 白米+糙米	海結麵輪 麵輪+海帶結-燒	芹香干絲 干絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+香菇-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+薑絲	6.5	2.6	2.5	2.3	816
2	二	小米飯 白米+小米	古早味四方腐 四方腐X1+香菇-燒	茄醬百頁 百頁+玉米筍+蕃茄+磨菇-燒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍萵柄湯 竹筍+香菇柄	6.7	2.4	2.3	2.1	801
3	三	五穀飯 白米+五穀米	素韓式泡菜鍋 凍豆腐+自製韓式泡菜+豆皮+素火腿-煮	彩繪素肚 素肚+彩椒-燒	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷蔬菜	素丸湯 海帶芽+素丸片	6.2	2.5	2.4	2.6	799
4	四	素火腿炒飯 白米+素火腿+毛豆	炸素排 素排X1-炸	滷味 豆干+白蘿蔔+香菇-油	錦繡三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+磨菇+南瓜	6.2	2.5	2.5	2.6	801
5	五	地瓜飯 白米+地瓜	素蟹黃什錦 豆腐+南瓜+青豆-煮	芝香烤麩 烤麩+白芝麻-燒	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	田園蕃茄湯 馬鈴薯+蕃茄	6.3	2.6	2.5	2.4	807
8	一	大麥飯 白米+大麥	咖哩三寶 豆皮+馬鈴薯+紅蘿蔔-燒	大溪豆干 大溪豆干-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳	6.5	2.6	2.4	2.3	814
9	二	日式炒烏龍 烏龍麵+高麗菜+香菇	五香豆包 豆包X1+香菇-燒	蜜汁麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	關東煮 玉米+油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽	6.5	2.5	2.4	2.4	811
10	三	蕎麥飯 白米+蕎麥米	泰味素雞 素雞片+彩椒-炒	麻婆豆腐 豆腐+香菇+紅蘿蔔+青豆-煮	素沙茶麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+油片絲-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+香菇柄+薑絲	6.4	2.5	2.4	2.5	808
11	四	紅藜飯 白米+紅藜麥+糙米	茄汁素丸 素丸X2+蕃茄+玉米-煮	客家小炒 豆干+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	瓜燒寬粉 寬粉+時瓜+香菇-燒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+杏鮑菇+肉骨茶包	6.5	2.5	2.3	2.4	808
12	五	紫米飯 白米+紫米	拌飯素燥 豆干+麵輪+香菇+毛豆-煮	三角油腐 三角油腐X2-煮	脆炒銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷蔬菜	山藥大麥湯 馬鈴薯+山藥+大麥	6.5	2.5	2.4	2.4	811
15	一	小米飯 白米+小米	紅仁腐皮絲 腐皮絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	古早味素排骨 素排骨+冬瓜+香菇-煮	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜	6.5	2.6	2.4	2.4	818
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	杏片素肚 素肚+杏仁片-炒	素燒什錦羹 板豆腐+大白菜+豆皮+金針菇+紅蘿蔔-燒	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+薑絲	6.4	2.5	2.5	2.3	802
17	三	素油蔥拌飯 白米+青江菜+香菇+素油蔥	茶香小方干 豆干+毛豆+茶枝-燒	椒鹽蚵仔酥 蚵仔酥+地瓜-炸	洋芋四季 四季豆+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜+杏鮑菇	5.5	2.5	2.3	2.4	738
18	四	芝麻飯 白米+芝麻	瓜仔嫩油丁 嫩油腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+瓜仔-煮	孜然素肉片 素肉片+馬鈴薯+青豆-炒	炒甘藍菜 甘藍菜+玉米-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇	6.4	2.4	2.5	2.5	803
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	素燥豆腐 豆腐+素絞肉+香菇+玉米-煮	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	蒸雙薯 雙色地瓜+芝麻-蒸	履歷蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄	6.5	2.4	2.5	2.4	806
23	二	糙米飯 白米+糙米	素鹹水雞 油豆腐+玉米筍+川耳+四季豆+筍絲-拌	腰果豆干 豆干+腰果-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷蔬菜	高麗鮮蔬湯 高麗菜+豆皮+杏鮑菇	6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	三	小米飯 白米+小米	花生麵輪 麵輪+花生-煮	蕃茄凍腐 凍豆腐+蕃茄+磨菇-燒	鮮菇津白 大白菜+紅蘿蔔+木耳+金針菇-煮	履歷蔬菜	香菇冬瓜湯 冬瓜+香菇+薑絲	6.6	2.4	2.5	2.3	808
25	四	茄汁鐵板麵 麵條+蕃茄+玉米+杏鮑菇	黃金腐皮捲 腐皮捲X1-炸	黑豆總匯 豆干+黑豆+毛豆+紅蘿蔔-炒	烤蔬菜 花椰菜+玉米+香菇-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯	6.3	2.5	2.7	2.5	809
26	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	滷臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-油	栗子素雞 素雞+豆干+栗子-炒	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆	6.5	2.6	2.5	2.3	816
29	一	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋豆包 豆包X1+彩椒-燒	三杯百頁 百頁+紫米糕+九層塔-燒	木耳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐+金針菇	6.5	2.6	2.4	2.4	818

本菜單含有含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用
 ◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆