

# 統鮮美食 | 14年06月素菜單 金龍國小

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

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅婷(營養字第842號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳怡萱(營養字第12310號)、莊舒晴(營養字第012463號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	食糖	食鹽	食油	食脂	食糖	食鹽	食油	食脂	熱量
2	一	白飯 白米	素蒲鰻 素鰻X1+白芝麻-燒	和風油豆腐 油豆腐+時蔬+筍-燒	彩繪甘藍 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+玉米+時蔬	5.3	2.5	2.7	2.5					739
3	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	三色豆腐羹 板豆腐+玉米+時蔬-煮	海結麵輪 麵輪+海帶結-油	四季脆薯 馬鈴薯+四季豆-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+香菇柄+薑絲	5.5	2.6	2.5	2.3					746
4	三	紫米飯 白米+紫米	素火腿炒干片 豆干+素火腿+時蔬-炒	香菇素燥 百頁+素絞肉+時蔬+香菇-炒	白菜滷 大白菜+時蔬+麵筋-煮	履歷蔬菜	蕃茄海帶湯 海帶+蕃茄	5.2	2.5	2.4	2.6					729
5	四	蘿勒青醬 義式麵 麵條+時蔬+玉米+青醬	★腐皮菜捲 腐皮菜捲X1-炸	蜜汁烤麩 烤麩+馬鈴薯+時蔬-燒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 南瓜+時蔬+玉米	5.2	2.5	2.5	2.6					731
6	五	糙米飯 白米+糙米	梅干素肉片 素肉片+時蔬+梅干菜-煮	紅仁炒皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	川耳燒瓜 時瓜+川耳-燒	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 時蔬+素肉骨茶包	5.3	2.6	2.5	2.4					737
9	一	小米飯 白米+小米	滷味 豆干+時蔬+海帶-油	紅麴麵腸 麵腸+時蔬-燒	芹香黃芽 黃豆芽+時蔬+芹菜-炒	履歷蔬菜	筍絲湯 竹筍+油片絲	5.7	2.4	2.3	2.1					731
10	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩三寶齋 豆皮+馬鈴薯+時蔬-煮	香燒豆雞 豆雞-燒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	5.5	2.6	2.4	2.4					748
11	三	紅藜飯 白米+紅藜	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+玉米-煮	素牛蒡排 牛蒡排X1-燒	台式麵疙瘩 白菜+麵疙瘩+豆皮+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+時蔬	5.4	2.5	2.4	2.5					738
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	五香蘭花干 蘭花干+枸杞-油	素佛跳牆 素排骨酥+時蔬+芋頭+栗子-煮	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	5.5	2.5	2.3	2.4					738
13	五	蕃茄南瓜 燉飯 白米+南瓜+蕃茄+時蔬	黑胡椒豆包 豆包X1+黑胡椒-煮	彩繪素肚 素肚+時蔬-炒	鷹嘴豆 溫沙拉 馬鈴薯+地瓜+毛豆+鷹嘴豆-煮	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+蘑菇+南瓜	5.7	2.4	2.3	2.1					731
16	一	白飯 白米	豆瓣素蚵 豆腐+素蚵-煮	糖醋豆腸 豆腸X2+時蔬-燒	香椿寬粉 大白菜+寬粉+時蔬-炒	履歷蔬菜	山藥大麥湯 馬鈴薯+山藥+大麥	5.5	2.6	2.4	2.4					748
17	二	台式鮮蔬 炒麵 麵條+時蔬	塔香嫩油腐 嫩油腐+九層塔-燒	堅果素雞丁 素雞丁+地瓜+腰果-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬+玉米-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+油片絲	5.4	2.5	2.5	2.3					732
18	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	肉骨茶素腰花 大白菜+素腰花+豆皮+時蔬+紅棗+枸杞-煮	大溪豆干 大溪豆干-油	白果西蘭花 花椰+時蔬+白果-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬+香菇柄	5.5	2.5	2.3	2.4					738
19	四	紫米飯 白米+紫米	鹹水腐竹 腐竹捲+時蔬-煮	紅燒雙結 豆皮結+海帶結+白芝麻-油	泡菜年糕 自製泡菜+年糕-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬	5.4	2.4	2.5	2.5					733
20	五	地瓜飯 白米+地瓜	素香魚 素香魚X1-烤	拌飯素燥 豆干+素皮絲+時蔬-炒	乾煸四季 四季豆+素肉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌	5.5	2.5	2.3	2.4					738
23	一	糙米飯 白米+糙米	三杯百頁 百頁+時蔬+九層塔-炒	芹香干絲 豆干+時蔬+芹菜-炒	咖哩雙薯 馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+素油蔥	5.4	2.4	2.5	2.4					736
24	二	小米飯 白米+小米	香滷豆包 豆包X1+白芝麻-油	酸辣豆腐 豆腐+時蔬-煮	烤蔬菜 時蔬+玉米+香料-烤	有機蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+時蔬	5.5	2.5	2.3	2.4					738
25	三	香鬆什錦 炒飯 白米+玉米+素火腿+毛豆+香	薑燒三角腐 三角油豆腐X2-油	京醬素肉絲 素肉絲+時蔬-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+豆皮	5.3	2.5	2.6	2.7					745
26	四	紅藜飯 白米+紅藜	蘑菇醬素雞塊 素雞塊+馬鈴薯+蘑菇-煮	客家小炒 豆干+菜脯+時蔬-炒	素燴金菇 金針菇+時蔬-煮	履歷蔬菜	昆布玉米湯 海帶+玉米+薑絲	5.4	2.5	2.5	2.3					732
27	五	燕麥飯 白米+燕麥	蒸臭豆腐X1 豆腐X1+香菇-蒸	沙茶素肥腸 麵腸+時蔬-炒	素炒粉絲 豆芽菜+粉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+素肉絲+枸杞	5.3	2.5	2.4	2.6					736

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、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、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、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，那要多吃多少呢？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◆