

78統鮮美食 | 08年9月素菜單 | 白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆
 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：

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品		全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
16	一	大麥飯 白米+大麥	白菜燒豆腐 凍豆腐+素羊肉+白菜-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	薑燒茄子 茄子+薑-煮	認證蔬菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.4	2.3	721
17	二	糙米紅藜飯 白米+糙米+紅藜	芹香雙絲 白干絲+海帶絲+芹菜-煮	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	泡菜年糕 年糕+泡菜+金針菇-煮	有機蔬菜	金針芽菜湯 金針花+黃豆芽	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	793
18	三	紫米飯 白米+紫米	熱炒干片 干片+綠豆芽+青椒-炒	砂鍋獅子頭 白菜+獅子頭-煮	玉米段 玉米段-煮	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
19	四	胚芽飯 白米+胚芽	野菜百頁 野菜百頁+綠花椰-煮	麻香豆腐球 豆腐球+素腰花+杏鮑菇-煮	台式麵疙瘩 麵疙瘩+綠色蔬菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽		5.4	2.5	2.3	2.4	731
20	五	小米飯 白米+小米	莎莎凍腐 凍豆腐+蕃茄+香菜-煮	照燒豆包 豆包+香菇+青豆-煮	乾煸四季豆 四季豆+芝麻-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	779
23	一	南瓜炒米粉 米粉+南瓜	高麗菜捲 高麗菜捲-蒸	堅果鮑菇豆干 四分干+杏鮑菇+腰果-滷	黑糖小饅頭 小饅頭(每人兩個)-蒸	認證蔬菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜+鮮菇		5.5	2.3	2.4	2.3	721
24	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	菜脯炒油腐 油豆腐+菜脯+香菇-煮	茶葉滷蛋 雞蛋x1-滷	海帶捲 海帶捲-煮	有機蔬菜	高山鮮蔬湯 高麗菜+肉骨茶包	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	786
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	香菇素燥 干丁+烤魷+香菇-煮	三杯百頁 百頁+杏鮑菇+九層塔-煮	芹香海根 海根+芹菜-煮	認證蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.6	2.4	2.5	2.4	743
26	四	紫米飯 白米+紫米	豆瓣豆腐 豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	橙汁素雞塊 素雞塊+彩椒-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑		5.7	2.4	2.1	2.3	735
27	五	地瓜飯 白米+地瓜	滷四角油腐 四角油腐-滷	沙茶麵腸 麵腸+小黃瓜-煮	清炒脆薯 豆薯+紅蘿蔔+玉米筍+鴻喜菇-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+木耳	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	776
30	一	小米飯 白米+小米	京醬豆干 大溪干-炒	蜜汁腐竹捲 腐竹捲+香菇+紅白筍-煮	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	野菜昆布湯 海帶+玉米		5.4	2.5	2.1	2.4	726

～護眼小知識～

欲窮千里目，一起來愛護：

具有保護眼睛成分的食物，多為橘黃色及深綠色蔬菜，例如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜、綠花椰等；其含有的葉黃素、玉米黃素，由於人體內無法自行合成，必須從飲食中獲得，所以千萬不要挑食哦！