

78統鮮美食108年10月素菜單白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：林子芸(營養字第8322號)
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)2999-8844

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全穀	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	二	糙米飯 白米+糙米	番茄豆包 豆包+番茄+煮	野菜百頁 百頁+彩椒+煮	沙茶海根 海帶根+煮	有機蔬菜 蘿蔔+芹菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	5.5	2.5	2.3	2.1	770
2	三	大麥飯 白米+大麥	醬爆麵腸 麵腸+時蔬+煮	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+煮	鮮燴花椰 花椰菜+美白菇+炒	認證蔬菜	羅宋湯 番茄+玉米		5.2	2.7	2.4	2.4	735
3	四	胚芽飯 白米+胚芽米	五香豆干 豆干x2-油	味噌燒豆腐 油豆腐+菇+味噌+煮	素蠔絲莧菜 莧菜+素蠔絲+炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		5.2	2.6	2.4	2.3	723
4	五	台式鮮蔬炒麵 麵+豆芽+豆皮	椒鹽虎皮蛋 雞蛋x1-炸	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪+油	塔香鮮菇高麗 高麗菜+九層塔+菇+炒	有機蔬菜	金針湯 金針+海芽	水果	5.7	2.2	2.6	2.6	791
5	六	燕麥飯 白米+燕麥	蠔油豆雞 豆雞片+彩椒+煮	八寶素肉燥 素燥+豆干+毛豆+煮	蠔油紫茄 茄子+炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+香菇	水果	5.5	2.6	2.4	2.2	784
7	一	五穀飯 白米+五穀米	大溪黑干 大溪黑干+煮	沙嗲豆腸 豆腸+紅椒+煮	客家冬瓜 冬瓜+蔥絲+煮	認證蔬菜	香菇高麗湯 香菇+高麗菜		5.5	2.4	2.3	2.4	731
8	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	泡菜凍豆腐 凍豆腐+韓式泡菜+煮	滷蛋 滷蛋x1-油	普羅旺斯鮮蔬 西洋+豆苗+煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+香菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	777
9	三	紫米飯 白米+紫米	紅燒烤麸 烤麸+甜豆漿+香菇+煮	芹香干絲 白干絲+芹菜	砂鍋白菜 豆皮+白菜+紅蘿蔔+油	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌		5.8	2.4	2.1	2.3	742
14	一	青醬燉飯 白米+菇	高麗菜捲 高麗菜捲x1-炸	茄汁百頁 百頁+番茄+九層塔+煮	滷杏鮑菇 杏鮑菇+海帶+油	認證蔬菜	玉米芽菜湯 玉米+豆芽		5.3	2.6	2.4	2.3	730
15	二	小米飯 白米+小米	照燒豆腐 油豆腐+菇+煮	打拋干丁 蕃茄+豆干+四季豆+煮	煮玉米段 玉米段+煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+香菇	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	771
16	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯腐竹捲 腐竹捲+九層塔+煮	照燒野菜揚 野菜揚+紅蘿蔔+煮	彩椒劍筍 劍筍+彩椒+油	認證蔬菜	酸辣清湯 筍絲+木耳+豆腐		5.2	2.5	2.5	2.4	722
17	四	紅藜飯 白米+糙米+紅藜	芋頭燒麵腸 芋頭+麵腸+燒	蘑菇豆腐 豆腐+蘑菇+煮	碧綠花椰 花椰+彩椒+煮	有機蔬菜	紫菜金菇湯 金針菇+紫菜		5.6	2.4	2.4	2.4	740
18	五	蕃茄義大利麵 義大利麵+蕃茄+玉米	煙燻素茶鵝 素茶鵝+蒸	茶葉蛋 雞蛋x1-油	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+煮	有機蔬菜	玉米濃湯 紅蘿蔔+玉米	水果	5.6	2.3	2.3	2.6	784
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	椒麻豆雞 豆雞+小黃瓜+煮	佛跳牆 竹筍+香菇+栗子+麵輪+煮	餘香茄子 茄子+素絞肉+炒	認證蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+時蔬		5.1	2.5	2.6	2.3	713
22	二	五穀飯 白米+五穀米	番茄豆腐 豆腐+番茄+煮	西芹素肚 西芹+素肚+炒	鴛鴦冬瓜 冬瓜+枸杞+煮	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	水果	5.7	2.3	2.3	2.1	769
23	三	小米飯 白米+小米	白醬豆腐球 豆腐球+馬鈴薯+煮	三杯豆腸 豆腸+九層塔+煮	清炒竹筍 竹筍+紅蘿蔔+木耳+炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇		5.5	2.5	2.3	2.1	725
24	四	紫米飯 白米+紫米	薑汁蘭花干 蘭花干+燒	腰果玉米 豆干+腰果+玉米+毛豆+煮	白菜滷 白菜+金針+香菇+煮	有機蔬菜	芋香米粉湯 芋頭+米粉		5.3	2.6	2.4	2.3	730
25	五	大麥飯 白米+大麥	香菇素燥百頁 香菇+百頁+凍菇+煮	紅仁豆包 豆包+紅蘿蔔+煮	鮮菇豆苗 菇+豆苗+炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽+味噌	水果	5.5	2.4	2.3	2.4	776
28	一	沙嗲鮮菇炒飯 白米+鮮菇	筍干素排 筍干+素排+燒	蜜汁豆干 豆干+油	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+炒	認證蔬菜	關東煮湯 玉米+凍豆腐		5.2	2.5	2.5	2.4	722
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋油腐 空心油豆腐+鳳梨+燒	黑豆滷麵輪 麵輪+香菇+黑豆+煮	鮮燴四季 四季豆+炒	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+菇	水果	5.5	2.4	2.3	2.6	785
30	三	胚芽飯 白米+胚芽米	泡菜豆皮 泡菜+豆皮+凍豆腐+煮	沙茶素腰花 素腰花+西芹+炒	蜜糖地瓜 地瓜+煮	認證蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.3	2.1	725
31	四	地瓜飯 白米+地瓜	滷蛋 滷蛋x1-油	玉米豆腐 豆腐+玉米+煮	豆豉炒桂筍 豆豉+竹筍+紅蘿蔔	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+高麗菜		5.2	2.7	2.4	2.3	730