

78

統鮮

美食

108年11月素菜單

白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製麵師：洪雅瑋(證照字第00002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)2999-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	金針 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	大麥飯 白米+大麥	青醬百頁 百頁+洋芋+青醬-煮	海結豆干 豆干+海結-滷	青豆高麗 高麗菜+青豆仁+玉米粒-炒	有機 青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+金針菇	水果	5.2	2.4	2.5	2.4	760
4	一	紅藜飯 白米+紅藜米	薑燒油腐 油豆腐+薑+杏鮑菇-滷	茄汁豆包 豆包+蕃茄-炒	金菇三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	產銷 履歷	芋頭米粉湯 米粉+蒟蒻菜+芋頭		5.5	2.2	2.4	2.3	714
5	二	地瓜飯 白米+地瓜	三杯麵腸 麵腸+彩椒薯-燒	花瓜干丁 花瓜+豆干+素肉燥+香菇-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	有機 青菜	筍香鮮菇湯 筍+素羊肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	785
6	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	菜圃炒豆干 菜圃+豆干片+芹菜-炒	滷蛋 雞蛋-滷	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞-煮	產銷 履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.3	2.2	708
7	四	蕃茄鮮菇 義大利麵 蕃茄+菇+義大利麵	蜜汁烤麩 烤麩-滷	黑糖糕 自製黑糖糕-蒸	脆炒銀芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 青菜	紫菜金針湯 紫菜+金針菇		5.2	2.3	2.2	2.5	704
8	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干+筍干-煮	鮑菇甜薯 豆薯+杏鮑菇+西洋-炒	炒水蓮 水蓮-炒	有機 青菜	酸辣清湯 豆腐+紅蘿蔔+木耳	水果	5.5	2.2	2.3	2.3	756
11	一	紫米飯 白米+紫米	泡菜凍豆腐 豆腐+黃金泡菜+金針菇-煮	海芽拌腐皮 海帶芽+豆皮+紅蘿蔔-炒	三色四季 四季豆+紅蘿蔔+玉米-煮	產銷 履歷	蕃茄羅宋湯 蕃茄+芹菜+馬鈴薯+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.5	2.3	717
12	二	五穀飯 白米+五穀米	燒烤玉米豆雞 玉米粒+豆雞-煮	彩繪腐竹捲 小黃瓜+腐竹捲+紅蘿蔔-炒	橙汁鮑菇 杏鮑菇+洋芋塊+青豆-燒	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	5.4	2.5	2.4	2.4	779
13	三	大麥飯 白米+大麥	沙嗲烤麩 烤麩+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	關東煮 油豆腐+素甜不辣+蘿蔔+香菇-煮	拔絲雙薯 地瓜+芋頭-燒	產銷 履歷	冬瓜菇菇湯 冬瓜+菇		5.2	2.3	2.4	2.5	709
14	四	胚芽飯 白米+胚芽米	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	椒鹽豆腸 豆腸-炸	清炒高麗 高麗菜+木耳絲-煮	有機 青菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		5.5	2.4	2.4	2.6	742
15	五	黃金南瓜 蕈菇飯 白米+南瓜+菇+四季豆	豉汁蘭花干 蘭花干-滷	茶葉蛋 去殼雞蛋-滷	鮮菇黃瓜 黃瓜+鮑菇+菇]-煮	有機 青菜	白菜皮絲湯 白菜+紅蘿蔔+豆皮絲	水果	5.2	2.5	2.2	2.4	760
18	一	南瓜籽飯 白米+南瓜籽+海苔絲	沙茶麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	酸甜豆包 豆包+1-燒	栗子白菜 白菜+栗子+紅蘿蔔-煮	產銷 履歷	味噌鮮菇湯 海芽+鮮菇		5.2	2.6	2.4	2.4	727
19	二	台式 鮮蔬炒麵 麵+豆芽+紅蘿蔔	瓦片豆干 豆干+杏仁片-煮	椒鹽虎皮蛋 雞蛋-炸	芋泥包 芋泥包-蒸	有機 青菜	玉米蔬菜湯 玉米+芹菜+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2.0	2.6	785
20	三	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	素豆皮卷 素豆皮捲+1-炸	京醬干絲 干絲+青椒+紅蘿蔔-炒	蕃茄燉豆 黃豆+蕃茄+紅蘿蔔+菇-煮	產銷 履歷	關東煮湯 蘿蔔+玉米+海帶		5.3	2.2	2.5	2.3	702
21	四	糙米飯 白米+糙米	梅干油腐 梅干菜+油豆腐+筍干-煮	泡菜年糕 泡菜+紅蘿蔔+年糕-炒	三色黃芽 紅蘿蔔+黃豆芽+海帶-炒	有機 青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+西洋		5.5	2.3	2.4	2.4	726
22	五	地瓜飯 白米+地瓜	泰式酸甜豆雞 豆雞+香菜-炒	蘿蔔麵輪 麵輪+蘿蔔+蒜-滷	咖哩洋芋 紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	有機 青菜	肉骨茶湯 高麗菜+豆皮+肉骨茶包	水果	5.5	2.2	2.3	2.5	765
25	一	小米飯 白米+小米	野菜百頁 百頁+綠花椰+紅蘿蔔-炒	藥膳豆腐 豆腐+山藥+當歸+紅蘿蔔-煮	腰果玉米 玉米+腰果+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	產銷 履歷	昆布黃芽湯 海帶+黃豆芽		5.6	2.3	2.4	2.3	728
26	二	大麥飯 白米+麥仁	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+九層塔-煮	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗菜-炒	黃金虎皮蛋 雞蛋-炸	有機 青菜	大滷湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔	水果	5.5	2.4	2.0	2.6	777
27	三	五穀飯 白米+五穀米	菜圃油豆腐 菜圃+油豆腐+香菇-炒	脆炒豆腸 馬鈴薯+洋香菜+豆腐球-炒	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔絲+芹菜-炒	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		5.6	2.3	2.4	2.4	733
28	四	鳳梨 夏威夷炒飯 白米+鳳梨+時蔬	蜜汁烤麩 烤麩+1+芝麻-燒	毛豆滷豆干 大滷豆干+毛豆-煮	三色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機 青菜	山藥薏仁湯 山藥+山藥+馬鈴薯		5.5	2.3	2.3	2.5	728
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	豉汁豆腐 豆腐+豆鼓-煮	甜麵醬豆皮 豆皮+甜麵醬+紅椒-炒	菇菇花椰 綠花椰+菇+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	薑絲海芽湯 薑絲+海帶芽	水果	5.3	2.2	2.3	2.4	747

◆建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯飲料，盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量◆