

統鮮 108年12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 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)2999-8888 營養師：林子芸(營養字第8322號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	月芽	湯品	備註	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	小米飯	茶葉蛋 雞蛋x1-滷	玉米豆腐 玉米+豆腐+紅蘿蔔-煮	黃芽粉絲 粉絲+黃豆芽-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		5.2	2.6	2.4	2.4	727
3	二	大麥飯	總匯干丁 豆干+毛豆+玉米+香菇-煮	紅仁豆皮 紅蘿蔔+豆皮-煮	鳳梨川耳 鳳梨+川耳-煮	有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	水果	5.5	2.5	2.0	2.6	785
4	三	胚芽飯	味噌油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+菇-煮	蕃茄腐竹捲 蕃茄+腐竹捲+黃椒-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+西芹-煮	產銷履歷	麻油鮮菇湯 高麗菜+杏鮑菇		5.3	2.2	2.5	2.3	702
5	四	玉米飯	咖哩百頁 馬鈴薯+紅蘿蔔+百頁-煮	蜜雙豆 黃豆+黑豆-炒	雙色花椰 花椰+玉米筍-煮	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		5.5	2.3	2.4	2.4	726
6	五	蕃茄義大利麵	彩繪麵腸 麵腸+彩椒+西芹-煮	芝香豆干 大溪豆干+芝麻-燒	木須高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	5.5	2.2	2.3	2.5	765
9	一	紅藜飯	泡菜凍腐 凍豆腐+韓式泡菜-煮	香滷麵輪 麵輪+杏鮑菇-滷	三色豆芽 綠豆芽+小黃瓜+木耳-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+香菇		5.5	2.2	2.4	2.3	714
10	二	地瓜飯	豆豉蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	蕃茄莎莎干丁 豆干+蕃茄+豆薯+香菜-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	有機青菜	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	785
11	三	紫米飯	紅燒素獅子頭 素獅子頭+高麗菜-煮	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆-煮	燒烤醬玉米段 玉米段-煮	產銷履歷	酸辣湯 紅蘿蔔+筍絲+豆腐		5.2	2.5	2.3	2.2	708
12	四	香菇油飯	紅麴豆包 豆包1切4+毛豆-煮	鮮蔬百頁 百頁+綠花椰+彩椒-煮	綜合滷味 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	有機青菜	金針海芽湯 金針花+海芽		5.2	2.3	2.2	2.5	704
13	五	燕麥飯	黑胡椒油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	香草豆雞 豆雞+彩椒-煮	鮮蔬粉絲 粉絲+番茄+芹菜-煮	有機青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+香菇	水果	5.5	2.2	2.3	2.3	756
16	一	青醬鮮菇義大利麵	芝香豆干 豆干x2+芝麻-煮	花生麵筋 花生+麵筋+毛豆-煮	鮑菇高麗 高麗菜+杏鮑菇-煮	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.6	2.3	2.4	2.3	728
17	二	小米飯	黃金泡菜豆腐 凍豆腐+黃金泡菜-煮	蠔油豆腸 豆腸+彩椒-煮	燒賣 燒賣x2-蒸	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+西芹	水果	5.5	2.4	2.0	2.6	777
18	三	大麥飯	沙嗲麵腸 麵腸+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	醬燒油腐 油豆腐+金針菇+甜豆筍-煮	紅椒花椰 花椰+紅椒-煮	產銷履歷	竹筍湯 筍+香菇		5.6	2.3	2.4	2.4	733
19	四	胚芽飯	三杯烤麩 烤麩+九層塔+芝麻-煮	香菇百頁 百頁+香菇+玉米筍-滷	鮮蔬年糕 韓國年糕+小黃瓜-煮	有機青菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳		5.5	2.3	2.3	2.5	728
20	五	糙米飯	茄汁豆包 豆包x1+番茄醬-煮	五更腸旺 凍豆腐+素羊肉+酸菜-煮	堅果玉米 堅果+玉米+紅蘿蔔-煮	有機青菜	冬至鹹湯圓 湯圓+高麗菜+芹菜	水果	5.3	2.2	2.3	2.4	747
23	一	五穀飯	西芹素肚 素肚+西芹+紅蘿蔔-煮	髮菜豆腐羹 豆腐+髮菜+紅蘿蔔-煮	什錦山藥 洋芋+紫山藥+小黃瓜-煮	產銷履歷	味噌金菇湯 海芽+金針菇		5.3	2.4	2.5	2.3	717
24	二	紅藜飯	筍干麵輪 筍+麵輪-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅椒-煮	玉筍鮑菇 杏鮑菇+結頭菜+玉米筍-煮	有機青菜	麵線羹 麵線+木耳+紅蘿蔔	水果	5.4	2.2	2.4	2.4	756
25	三	蕎麥飯	三色油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	椒鹽虎皮蛋 雞蛋x1-炸	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	羅宋湯 番茄+馬鈴薯		5.2	2.3	2.4	2.7	718
26	四	炒米粉	紅燒豆腸 豆腸+地瓜-燒	百頁滷味 百頁+海帶片+玉米筍-滷	鮮菇金瓜 南瓜+杏鮑菇+青豆-煮	有機青菜	大滷湯 豆腐+筍+紅蘿蔔		5.5	2.4	2.4	2.3	729
27	五	紫米飯	咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	彩繪腐竹捲 腐竹捲+青椒+彩椒-煮	豆芽三絲 豆芽+西芹+紅蘿蔔-煮	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	5.2	2.3	2.2	2.4	745
校慶補假一天													
31	二	玉米飯	蠔油豆包 豆包-煮	茄汁豆腐 豆腐+青豆仁+玉米-煮	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	有機青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜+蘿蔔	水果	5.2	2.4	2.5	2.4	760