



統鮮109年1+2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 | 湯品 | 備註 | 全蛋 | 豆魚 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|---------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | 四 | 玉米飯 白米+玉米 | 麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+煮(不辣) | 酸菜素肚 素肚+酸菜+煮 | 豆薯蒟蒻 白蒟蒻+川耳+豆薯+炒 | 有機青菜 山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁 | | 5.2 | 2.4 | 2.4 | 2.4 | 712 |
| 3 | 五 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 蜜汁烤麩 烤麩*1+芝麻+燒 | 味噌百頁 百頁+白蘿蔔+紅蘿蔔+煮 | 香菇高麗 高麗菜+香菇+炒 | 有機青菜 麻油鮮菇湯 大白菜+菇 | 水果 | 5.2 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 722 |
| 6 | 一 | 白醬鮮菇 義大利麵 麵+菇+玉米 | 醬燒豆包 豆包x1+毛豆+滷 | 腰果蜜汁豆干 豆干+腰果+燒 | 鮑菇黃瓜 杏鮑菇+小黃瓜+紅椒+炒 | 產銷履歷 蘑菇濃湯 蘑菇+洋芋 | | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 712 |
| 7 | 二 | 糙米飯 白米+糙米 | 咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+煮 | 茶葉蛋 雞蛋X1+滷 | 白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇+煮 | 有機青菜 竹筍紅片湯 筍+紅蘿蔔 | 水果 | 5.4 | 2.2 | 2.5 | 2.3 | 709 |
| 8 | 三 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 金菇豆腐煲 油豆腐+金針菇+川耳+煮 | 彩椒素雞 素雞+彩椒+煮 | 銀芽三絲 豆芽+紅蘿蔔+西芹+煮 | 產銷履歷 黃瓜菇菇湯 大黃瓜+菇 | | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 705 |
| 9 | 四 | 大麥飯 白米+大麥 | 紅燒麵輪 麵輪+地瓜+煮 | 蜜雙豆 黃豆+黑豆+煮 | 蠔油茄子 茄子+煮 | 有機青菜 酸辣清湯 豆腐+木耳+金針菇 | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 741 |
| 10 | 五 | 紫米飯 白米+紫米 | 番茄百頁 百頁+番茄+煮 | 芋香麵腸 芋頭+麵腸+煮 | 海帶三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔+煮 | 有機青菜 結頭菜湯 結頭菜+菇 | 水果 | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 701 |
| 13 | 一 | 小米飯 白米+小米 | 豆豉蘭花干 蘭花干+豆豉+煮 | 三色豆腐 豆腐+紅蘿蔔+玉米+青豆+煮 | 枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞+煮 | 產銷履歷 味噌海芽湯 海芽+金針菇 | | 5.5 | 2.6 | 2.4 | 2.3 | 744 |
| 14 | 二 | 紅藜飯 白米+紅藜+燕麥 | 香滷油腐 三角油豆腐x2+滷 | 什錦腐竹捲 腐竹捲+川耳+紅蘿蔔+炒 | 鮮菇結頭菜 結頭菜+菇+煮 | 有機青菜 客家米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜 | 水果 | 5.3 | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 708 |
| 15 | 三 | 五穀飯 白米+五穀米 | 香菇素燥 豆干+烤麩+香菇+煮 | 紅仁豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+煮 | 清甜玉米 玉米段x1+煮 | 產銷履歷 什錦鮮蔬湯 白菜+紅蘿蔔+木耳 | | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 723 |
| 16 | 四 | 糙米飯 白米+糙米 | 豆瓣豆腐 豆腐+紅蘿蔔+青豆+煮 | 素蚵仔酥 素蚵仔酥X4+炸 | 玉米高麗 高麗菜+玉米+煮 | 有機青菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔 | | 5.2 | 2.4 | 2.4 | 2.7 | 726 |
| 17 | 五 | 香菇油飯 白米+糯米+香菇 | 紅麴麵腸 麵腸+甜豆筴+菇+煮 | 京醬豆干 豆干x2+芝麻+煮 | 鮮蔬年糕 年糕+紅蘿蔔+高麗菜+煮 | 有機青菜 羅宋湯 番茄+馬鈴薯 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 731 |
| 2月 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 | 胚芽飯 白米+胚芽 | 番茄腐竹捲 腐竹捲+番茄+煮 | 薑燒蘭花干 蘭花干+薑絲+煮 | 玉筍白花 玉米筍+白花椰+煮 | 有機青菜 玉米濃湯 玉米+洋芋+紅蘿蔔 | 水果 | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 710 |
| 12 | 三 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 藥膳豆腐 凍豆腐+香菇頭+山藥+煮 | 糖醋豆干片 豆干片+彩椒+煮 | 薑絲海茸 海茸+薑絲+炒 | 產銷履歷 麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳 | | 5.2 | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 704 |
| 13 | 四 | 台式炒麵 麵+木耳+高麗菜 | 甜椒油腐 油豆腐+彩椒+煮 | 西芹素肚 素肚+西芹+紅蘿蔔+煮 | 冬瓜香菇 冬瓜+玉米+香菇+煮 | 有機青菜 味噌菇菇湯 金針菇+海芽 | | 5.5 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 716 |
| 14 | 五 | 紫米飯 白米+紫米 | 鮮蔬豆腸 豆腸+彩椒+煮 | 南瓜豆腐 南瓜+馬鈴薯+豆腐+煮 | 紫山藥捲 紫山藥捲X1+炸 | 有機青菜 肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包 | 水果 | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.7 | 734 |
| 17 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜+糙米 | 橙汁素雞 素雞片+鳳梨+小黃瓜+煮 | 綜合滷味 凍豆腐+紅蘿蔔+香菇+滷 | 玉筍結頭 結頭菜+玉米筍+煮 | 產銷履歷 冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇 | | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 707 |
| 18 | 二 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 栗子豆干 豆干+栗子+滷 | 番茄燉豆 黃豆+番茄+百葉+菇+煮 | 木耳黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+木耳+煮 | 有機青菜 日式昆布湯 玉米+海帶片 | 水果 | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 714 |
| 19 | 三 | 小米飯 白米+小米 | 薑絲麵腸 麵腸+薑絲+小黃瓜+炒 | 甜醬豆皮絲 豆皮+彩椒+甜麵醬+煮 | 香菇花椰 綠花椰+香菇 | 產銷履歷 巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔 | | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 715 |
| 20 | 四 | 五穀飯 白米+五穀米 | 咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+煮 | 紅燒烤麩 烤麩+白芝麻+煮 | 彩椒蒟蒻 蒟蒻豬蹄筋+彩椒+炒 | 有機青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜 | | 5.3 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 707 |
| 21 | 五 | 大麥飯 白米+大麥 | 冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+煮 | 紅麴豆包 豆包X1+毛豆+煮 | 椰香芋頭 芋頭+煮 | 有機青菜 番茄高麗湯 高麗菜+番茄 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 731 |
| 24 | 一 | 蕃茄鮮菇 義大利麵 蕃茄+菇+義大利麵 | 杏片豆干 豆干+杏仁片+煮 | 虎皮蛋 雞蛋X1+炸 | 枸杞芥菜 芥菜+枸杞+炒 | 產銷履歷 筍片湯 筍+紅蘿蔔 | | 5.0 | 2.3 | 2.3 | 2.8 | 706 |
| 25 | 二 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 金菇油豆腐 油豆腐+金針菇+煮 | 糯米椒豆皮絲 豆皮絲+糯米椒+煮 | 清炒茄子 茄子+香菜+炒 | 有機青菜 香菇什錦湯 香菇+結頭菜 | 水果 | 5.0 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 705 |
| 26 | 三 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 野菜百頁 野菜百頁+白花+彩椒+煮 | 三杯豆捲 豆捲+杏鮑菇+九層塔+煮 | 鮮蔬冬粉 粉絲+木耳+烤麩+煮 | 產銷履歷 榨菜鮮蔬湯 榨菜+白菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 731 |
| 27 | 四 | 白飯 白米 | 梅干東坡肉 素肉+梅干菜+筍干+滷 | 玉米豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+青豆+煮 | 椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇+地瓜+炒 | 有機青菜 黃瓜金菇湯 大黃瓜+金針菇 | | 5.2 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 717 |