

統鮮108年3月素菜單白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製醬養師：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

口 期	生 期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備 註	主 食	豆 食	蔬 菜	油 脂	熱 量
16	一	小米飯 白米+小米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅乾菜+筍乾-煮	野菜百頁 百頁+甜豆莢+彩椒-煮	清炒高麗 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	香菇冬瓜湯 冬瓜+香菇		5.1	2.7	2.5	2.6	739
17	二	大麥飯 白米+大麥	紹子豆腐 豆腐+毛豆+素絞肉-煮	沙嗲烤魷 烤魷+小黃瓜-燒	鮮菇豆薯 豆薯+香菇+玉米-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔	水果	5.0	2.5	2.5	2.8	726
18	三	香菇油飯 糯米+白米+香菇	五香油腐 油豆腐+白蘿蔔-滷	花生麵筋 麵筋+花生+紅蘿蔔-滷	什錦花椰 紫山藥+花椰+杏鮑菇-煮	產銷履歷	什錦鮮蔬湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		5.1	2.7	2.5	2.8	748
19	四	玉米飯 白米+玉米	三杯塔香素燥 麵輪+烤魷+九層塔-煮	紅麴豆腸 豆腸+毛豆-燒	椒鹽四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+海帶片		5.0	2.5	2.6	3.0	738
20	五	五穀飯 白米+五穀米	泡菜凍腐 凍豆腐+白菜+泡菜-煮	京醬豆干 豆干x2+芝麻-煮	彩椒豆芽 豆芽+彩椒-炒	有機蔬菜	味噌金菇湯 海芽+金針菇	水果	5.1	2.4	2.5	2.7	721
23	一	糙米飯 白米+糙米	糖醋豆包 豆包+小黃瓜-煮	佛跳牆 竹筍+菇+栗子+麵輪-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕x1-蒸	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		5.2	2.4	2.6	2.7	721
24	二	白醬鮮菇 義大利麵 麵+菇+玉米+紅蘿蔔	茶葉蛋 雞蛋-滷	四喜油豆腐 油豆腐+杏鮑菇+紅椒-煮	什錦花椰 白花椰+菇-炒	有機蔬菜	筍片湯 筍+紅蘿蔔	水果	5.4	2.4	2.6	2.7	745
25	三	胚芽飯 白米+胚芽米	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	甜麵醬干絲 豆干絲+甜麵醬+彩椒-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	酸辣湯 木耳+紅蘿蔔+豆腐		5.5	2.6	2.4	2.5	753
26	四	地瓜飯 白米+地瓜	咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	香草豆雞 豆雞+彩椒-煮	塔香紫茄 茄子+九層塔-燒	有機蔬菜	香菇高麗湯 香菇+高麗菜		5.2	2.5	2.5	3.0	749
27	五	紅藜大麥飯 白米+大麥+紅藜	百頁滷味 百頁+海帶結+菇-滷	奶香獅子頭 素獅子頭x1+南瓜-煮	砂鍋白菜 白菜+玉米筍-煮	有機蔬菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜+菇	水果	5.3	2.4	2.5	2.7	735
30	一	五穀飯 白米+五穀米	照燒油腐 油豆腐+菇-燒	黑豆滷麵輪 麵輪+菇+黑豆-滷	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩+大白菜-煮	產銷履歷	蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯		5.4	2.3	2.5	2.9	744
31	二	小米飯 白米+小米	彩椒豆腸 豆腸+彩椒-燒	紅燒豆腐 豆腐+毛豆-煮(不辣)	玉米高麗 高麗菜+玉米-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.0	2.5	2.5	2.8	726