



統鮮109年5月素菜單白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製成地址：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 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	青菜	湯品	備註	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	胚芽飯 白米+胚芽	芹香干絲 干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	梅干素東坡肉 素東坡肉+筍干+梅干菜-煮	什錦白花椰 雙色花椰+木耳-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉+高麗菜+芹菜	水果	5.5	2.4	2.6	2.7	745
4	一	燕麥飯 白米+燕麥	砂鍋凍豆腐 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔-煮	蜜汁烤麩 烤麩+地瓜-燒	錦繡三絲 海帶絲+鮮菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		5.5	2.3	2.2	2.5	725
5	二	白米飯 白米	野菜百頁揚 百頁揚X2+雙色花椰-炒	京醬小炒 豆干+彩椒+芹菜-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.5	2.3	2.4	2.3	721
6	三	紫米飯 白米+紫米	紅仁豆包絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	蘿蔔麵輪 麵輪+白蘿蔔-油	台式麵疙瘩 麵疙瘩+青菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.5	2.4	743
7	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蠔油豆雞 豆雞+彩椒-炒	味噌油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	鳳梨川耳 川耳+鳳梨-煮	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍+鮮菇		5.7	2.4	2.1	2.3	735
8	五	蕃茄義式麵 麵條+蕃茄+鮮菇	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	栗子香干 豆干+紅蘿蔔+栗子-煮	高麗百匯 高麗菜+玉米-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725
11	一	小米飯 白米+小米	醃醬素燥 豆干+素肉燥+紅蘿蔔-煮	醬燒豆包 豆包X1+香菜-燒	木耳竹筍 竹筍+川耳-炒	產銷履歷	黃瓜湯 大黃瓜+薑絲		5.3	2.4	2.5	2.6	724
12	二	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	五更凍腐煲 凍豆腐+香菇柄+酸菜-煮	三杯麵腸 麵腸+紅蘿蔔+九層塔-炒	清炒苦瓜 苦瓜+薑絲-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+木耳	水果	5.6	2.4	2.5	2.4	743
13	三	五穀飯 白米+五穀米	海芽拌腐皮 腐皮+海帶芽+薑絲-拌	菜脯油豆腐 油豆腐+菜脯-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蕃茄高麗湯 蕃茄+高麗菜+芹菜		5.5	2.3	2.2	2.5	725
14	四	素香鬆炒飯 白米+玉米+海苔香鬆	芝香素肚 素肚+芝麻-炒	滷蘭花干 蘭花干+朴菜絲-煮	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇+地瓜+四季豆-炸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯		5.4	2.4	2.3	2.3	719
15	五	地瓜飯 白米+地瓜	鐵板素雞丁 素雞丁+玉米筍-煮	茄汁燉豆 白百頁+黃豆+蕃茄-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+豆芽菜+薑絲	水果	5.5	2.3	2.4	2.3	721
18	一	白米飯 白米	蘑菇醬煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-煮	爆炒素豆腸 豆腸+芋頭-炒	脆拌黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌	產銷履歷	冬瓜菇菇湯 冬瓜+鮮菇		5.2	2.4	2.5	2.7	728
19	二	紅藜飯 白米+紅藜	橙汁烤麩 烤麩+鳳梨+柳橙汁-煮	炒三絲 黃干絲+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	素蠔油紫茄 茄子+素蠔油+薑絲-炒	有機蔬菜	三絲湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	724
20	三	香菇油飯 白米+糯米+香菇	大溪豆干 豆干+紅蘿蔔+芝麻-煮	花生麵筋 麵筋+毛豆+花生-煮	玉筍高麗 高麗菜+玉米筍+小黃瓜-炒	產銷履歷	麵線羹 紅麵線+竹筍+紅蘿蔔		5.5	2.4	2.6	2.7	745
21	四	紫米飯 白米+紫米	塔香腐竹捲 腐竹捲+竹筍+九層塔-煮	沙茶百頁 百頁+鮮菇-炒	鮮菇絲瓜 絲瓜+鮮菇+木耳+枸杞-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.7	2.6	2.6	742
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	油腐滷味 油豆腐+海帶結+紅蘿蔔-油	白菜素獅子頭 獅子頭X1+大白菜-煮	白花總匯 白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍蕈柄湯 竹筍+香菇頭	水果	5.4	2.5	2.4	3.0	761
25	一	地瓜飯 白米+地瓜	蕃茄凍腐 凍豆腐+蕃茄-煮	醬燒麵輪 麵輪+紅蘿蔔-油	川耳小瓜 小黃瓜+川耳-煮	產銷履歷	素肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包		5.2	2.4	2.5	2.7	728
26	二	台式炒麵 油麵+高麗菜-炒	豆干小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蜜汁豆包 豆包-炒	南瓜白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳	水果	5.4	2.2	2.6	2.4	716
27	三	糙米飯 白米+糙米	紅燒皇帝豆 百頁+皇帝豆+紅蘿蔔-煮	糯米椒炒腐皮 腐皮絲+糯米椒-炒	清炒花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	昆布玉米湯 海帶片+玉米		5.4	2.6	2.2	2.4	736
28	四	小米飯 白米+小米	紅麴豆管皮 豆皮+小黃瓜-煮	燒烤醬豆雞 豆雞+玉米-炒	海苔紫米糕 白蘿蔔+紅蘿蔔+紫米糕-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯+西芹		5.7	2.4	2.1	2.3	735
29	五	五穀飯 白米+五穀米	茶葉蛋 雞蛋X1-油	紅燒豆腐 豆腐+素肉燥+紅蘿蔔+玉米-煮(不辣)	彩椒炒菇 鮮菇+彩椒+川耳-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	731