

# 統鮮109年04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：新北市三重區中國北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

營養師：林子芳(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	三	胚芽飯 白米+胚芽米	彩椒豆腸 彩椒+豆腸-燒	沙嗲豆腐 凍豆腐+大白菜-煮	腰果薯塊 洋芋+腰果+青豆-煮	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔		5.5	2.4	2.6	2.7	745
6	一	素炒飯 白米+香椿醬+毛豆+玉米	木耳炒蛋 木耳+雞蛋-炒	炒豆包 豆包+紅蘿蔔-炒	芹菜豆芽 紅蘿蔔+芹菜+豆芽-炒	產銷履歷	味噌海芽湯 海帶芽+白蘿蔔		5.5	2.3	2.2	2.5	725
7	二	大麥飯 白米+大麥	滷蘭花干 蘭花干-燒	玉米百頁 玉米+百頁-煮	香菇四季 四季豆+香菇-炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蕃茄+芹菜	水果	5.5	2.3	2.4	2.3	721
8	三	燕麥飯 白米+燕麥	蕃茄凍腐 凍豆腐+蕃茄-煮	沙茶麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	西芹鮮菇 紅蘿蔔+西芹+菇-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.5	2.4	743
9	四	紫米飯 白米+紫米	香菇素燥 素絞肉+香菇+豆干-燒	黃瓜素雞 素雞+小黃瓜-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1-蒸	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		5.7	2.4	2.1	2.3	735
10	五	小米飯 白米+小米	燒油豆腐 油豆腐+梅干菜+竹筍-燒	炒干絲 芹菜+豆干絲+紅椒-炒	咖哩洋芋 毛豆+洋芋-煮	有機蔬菜	金針花湯 金針花+黃豆芽	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒豆腸 豆腸-燒	泡菜凍腐 泡菜+年糕+凍豆腐-炒	拌茼蒿絲 茼蒿絲+紅蘿蔔-拌	產銷履歷	山藥薏仁湯 洋薏仁+洋芋+山藥		5.3	2.4	2.5	2.6	724
14	二	蕃茄義大利麵 蕃茄+玉米+麵條	茶葉蛋 雞蛋-滷	椒鹽豆乾 豆乾+四季豆+地瓜-炒	木耳蒲瓜 木耳+紅蘿蔔+蒲瓜-煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+海帶+油豆腐	水果	5.6	2.4	2.5	2.4	743
15	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	炒腐竹捲 青豆仁+腐竹捲-煮	玉米豆雞 豆雞+玉米-炒	炒豆薯 木耳+豆薯+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		5.5	2.3	2.2	2.5	725
16	四	地瓜飯 白米+地瓜	當歸香菇炳 香菇頭+豆皮+冬瓜-滷	糯米椒炒豆干 豆干+糯米椒+紅蘿蔔-炒	彩蔬粉絲 冬粉+香菇+白菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+洋芋		5.4	2.4	2.3	2.3	719
17	五	紅藜飯 白米+紅藜+糙米	三杯豆包 九層塔+豆包-燒	醬燒豆腐 豆腐+竹筍+榨菜+木耳-煮	碧綠南瓜 南瓜+南瓜籽-燒	有機蔬菜	米粉湯 芋頭+芹菜+米粉	水果	5.5	2.3	2.4	2.3	721
20	一	玉米飯 白米+玉米	橙汁烤麩 烤麩+小黃瓜+紅椒-煮	素燥干丁 豆干+素肉燥+竹筍-煮	椒鹽蕃薯 地瓜+菇-炒	產銷履歷	榨菜冬粉湯 榨菜+冬粉+木耳		5.2	2.4	2.5	2.7	728
21	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩素雞 素雞片+咖哩-炒	蕃茄燉豆 黃豆+蕃茄+豆薯-煮	炒麵疙瘩 青江菜+麵疙瘩-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+蘿蔔+芹菜	水果	5.4	2.2	2.6	2.4	716
22	三	紫米飯 白米+紫米	薑汁腐皮捲 腐皮捲X1+薑-燒	百頁滷味 百頁+紅蘿蔔+海帶-滷	黑胡椒茼蒿 小黃瓜+菇+茼蒿-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+紅蘿蔔		5.4	2.6	2.2	2.4	736
23	四	素炒麵 麵+高麗菜+紅蘿蔔	炸豆腐 油豆腐X2-炸	燒腐竹捲 腐竹捲+九層塔-燒	栗子白菜 栗子+白菜+紅蘿蔔煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
24	五	燕麥飯 白米+燕麥	醬燒豆乾 豆干+芝麻-燒	滷麵輪 竹筍+梅干菜+麵輪-滷	炒花椰菜 木耳+紅蘿蔔+花椰-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	731
27	一	五穀飯 白米+五穀米	芹菜素肚 素肚+芹菜-炒	藥膳百頁 當歸+百頁+紅蘿蔔-煮	蠔油茄子 素蠔油+茄子-煮	產銷履歷	蘑菇濃湯 蘑菇+洋芋+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.5	2.6	724
28	二	地瓜飯 白米+地瓜	紅燒蘭花干 蘭花干-滷	甜麵醬豆皮 豆皮+甜麵醬-炒	五味川耳 川耳+玉米+枸杞-煮	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	水果	5.6	2.4	2.5	2.4	743
29	三	香菇油飯 白米+糯米+香菇	蜜汁豆腸 豆腸-燒	菜脯豆干 豆干+菜圃+紅蘿蔔-燒	炒高麗菜 紅蘿蔔+高麗菜-炒	產銷履歷	酸辣湯 木耳+紅蘿蔔+豆腐		5.5	2.3	2.2	2.5	725
30	四	糙米飯 白米+糙米	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	花生麵筋 麵筋+花生+毛豆-煮	清炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	竹筍湯 素羊肉+竹筍		5.4	2.4	2.3	2.3	719