

統鮮109年7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)2999-8811 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	三	白醬鮮菇義大利麵 <small>麵+菇+玉米+紅蘿蔔+青豆</small>	椒鹽虎皮蛋 <small>雞蛋X1-炸</small>	雪菜豆腸 <small>豆腸+雪裡紅+紅椒-炒</small>	薑絲海茸 <small>海茸+薑絲-煮</small>	產銷履歷	香菇竹筍湯 <small>香菇+竹筍</small>		5.5	2.4	2.6	2.7	745
2	四	五穀飯 <small>白米+五穀</small>	咖哩凍腐 <small>凍豆腐+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	蜜雙豆 <small>黑豆+黃豆-煮</small>	脆拌小黃瓜 <small>小黃瓜+紅蘿蔔+木耳-拌</small>	有機蔬菜	蕃茄什錦湯 <small>蕃茄+西芹+玉米</small>		5.5	2.3	2.2	2.5	725
3	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	梅干油腐 <small>油豆腐+梅菜+筍干-滷</small>	蜜汁豆包 <small>豆包+彩椒-燒</small>	清炒白菜 <small>大白菜+香菇+木耳-煮</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜</small>	水果	5.5	2.3	2.4	2.3	721
6	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	藥膳百頁 <small>百頁+當歸+紅蘿蔔+山藥-煮</small>	沙茶素肚 <small>素肚+彩椒-炒</small>	五味川耳 <small>川耳+玉米+小黃瓜+枸杞-煮</small>	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		5.6	2.4	2.5	2.4	743
7	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋腐竹捲 <small>腐竹捲+彩椒-煮</small>	香滷豆干 <small>四分干+芝麻-滷</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜+金針菇+枸杞-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
8	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	蠔油豆雞 <small>豆雞+彩椒-煮</small>	清炒豆皮 <small>豆皮絲+紅蘿蔔-炒</small>	紅燒蘿蔔 <small>白蘿蔔+香菇+玉米筍-燒</small>	產銷履歷	白菜三絲湯 <small>大白菜+木耳+紅蘿蔔</small>		5.5	2.3	2.2	2.5	725
9	四	香椿炒飯 <small>白米+芹菜+紅蘿蔔+玉米</small>	紅麴麵腸 <small>麵腸+豌豆莢+紅麴-燒</small>	炸海苔酥 <small>炸海苔酥x4-炸</small>	紅片白花 <small>白花椰+紅蘿蔔-燙</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>油豆腐+紅蘿蔔+香菇</small>		5.3	2.4	2.5	2.6	724
10	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	玉米豆腐 <small>板豆腐+紅蘿蔔+玉米+青豆-煮</small>	三杯豆捲 <small>豆捲+杏鮑菇+彩椒+九層塔-煮</small>	桂花釀蕃茄 <small>蕃茄+桂花釀-煮</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>黃豆芽+海帶芽</small>	水果	5.6	2.4	2.5	2.4	743
13	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	芹香豆干 <small>豆干片+香菇+西芹-炒</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜+麵輪+紅蘿蔔-滷</small>	玉筍高麗 <small>高麗菜+玉米筍+小黃瓜-炒</small>	產銷履歷	麵線羹 <small>紅麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇</small>		5.5	2.3	2.2	2.5	725

你有仔細看過牛奶盒包裝上的標章嗎？



CAS台灣優良農產品標章

由CAS核發，經其認證
製程符合國家衛生標準作業程序之加工廠之產品



TQF標章

由台灣優良食品發展協會核發
生產線符合其衛生安全製程



FSC™認證標章

代表紙食用紙來自妥善管理的森林，
透過有計畫地種植與採伐平衡，使森林資源永續

統鮮109年6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：新北市三芝區中國街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 日	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	胚芽飯 白米+胚芽米	菜圃炒小丁 豆干丁+碎魷+香菜-炒	白菜獅子頭 獅子頭X1+大白菜+木耳-煮	黑豆蜜南瓜 南瓜+黑豆+白芝麻-煮	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		5.5	2.4	2.6	2.7	745
2	二	地瓜飯 白米+地瓜	紅燒紫茄麵腸 麵腸+茄子+小黃瓜-燒	素燥油腐 油豆腐+素絞肉+豆薯+香菇-煮	脆拌豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+西芹+紅蘿蔔	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725
3	三	麻香鮑菇炒飯 白米+杏鮑菇+薑+麻油	鮮菇百頁 百頁+香菇+玉米筍+白蘿蔔-滷	紅麴豆包 豆包X1+紅麴醬-燒	鴻喜菇白花 白花椰+鴻喜菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	筍香蕈柄湯 竹筍+香菇蕈柄		5.5	2.3	2.4	2.3	721
4	四	燕麥飯 白米+燕麥	蕃茄凍豆腐 凍豆腐+蕃茄-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	芝香牛蒡絲 牛蒡+黑芝麻-炸	有機蔬菜	味噌金菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		5.6	2.4	2.5	2.4	743
5	五	小米飯 白米+小米	香燒花干 蘭花干+毛豆-燒	砂鍋素魚翅豆捲 竹筍+豆捲+素魚翅+素沙茶-煮	洛神銀蘿 白蘿蔔+洛神花-煮	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+素肉骨茶包+香菇	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
8	一	五穀飯 白米+五穀米	素蠔油油腐 三角油豆腐X2+素蠔油-滷	咖哩烤麩 烤麩+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	杏鮑菇西芹 杏鮑菇+西芹+彩椒-炒	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇		5.5	2.3	2.2	2.5	725
9	二	蕃茄鮮菇義大利麵 麵+蕃茄+杏鮑菇+玉米	香滷花生豆干 四分干+花生-滷	紅仁炒豆皮 豆皮+紅蘿蔔+毛豆+香菇-炒	雙色番薯 雙色地瓜-蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	724
10	三	糙米飯 白米+糙米	三色豆腐羹 板豆腐+紅蘿蔔+青豆+玉米-煮	筍香麵輪 麵輪+竹筍+紅蘿蔔+杏鮑菇-滷	芝香海帶芽 海帶芽+白芝麻-煮	產銷履歷	山藥大麥湯 山藥+馬鈴薯+枸杞+洋蔥仁		5.6	2.4	2.5	2.4	743
11	四	紅藜飯 白米+紅藜	韓式泡菜豆雞 韓式泡菜+豆雞片-炒	彩繪腐竹捲 腐竹捲+青豆+鴻喜菇-炒	小瓜高麗 小黃瓜+紫高麗-炒	有機蔬菜	金針黃芽湯 金針花+黃豆芽+薑絲		5.5	2.3	2.2	2.5	725
12	五	玉米飯 白米+玉米	酸辣湯風味燒百頁 百頁+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮	三杯豆腸 豆腸+九層塔-煮	山藥花椰 綠花椰+紫山藥+玉米筍-煮	有機蔬菜	白菜三絲湯 白菜+木耳+紅蘿蔔+香菇	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋豆包 豆包+彩椒+鳳梨-燒	沙茶凍腐 凍豆腐+素沙茶醬+青豆-煮	香甜玉米 玉米段X1-蒸	產銷履歷	關東煮湯 油豆腐+紅蘿蔔+海帶片		5.5	2.3	2.4	2.3	721
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	五更什錦 豆捲+素羊肉+金針菇+竹筍-煮	蜜汁杏片素肚 素肚+杏仁片-炒	清炒茄子 茄子+香菜-炒	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶芽	水果	5.2	2.4	2.5	2.7	728
17	三	小米飯 白米+小米	黑豆燒雞丁 素雞塊+黑豆+牛蒡-滷	京醬干片 豆干片X2+芝麻-煮	什錦豆薯 豆薯+西芹+香菇-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔+西芹		5.3	2.4	2.5	2.6	724
18	四	海苔香鬆鳳梨炒飯 白米+香鬆+鳳梨+紅蘿蔔	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	糯米椒豆皮 豆皮+糯米椒+豆豉-炒	酸甜川耳蓮藕 蓮藕+洛神花+川耳-煮	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 冬瓜+香菇+薑絲		5.5	2.4	2.6	2.7	745
19	五	大麥飯 白米+大麥	香椿豆腐 板豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	西芹豆芽 豆芽+西芹+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉+榨菜+木耳	水果	5.3	2.7	2.6	2.6	742
20	六	地瓜飯 白米+地瓜	沙嗲油豆腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+香菇-煮	茶葉蛋 雞蛋-滷	彩繪荷蘭豆 荷蘭豆+彩椒-炒	有機蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍+香菇蕈柄+冬菜	水果	5.4	2.5	2.4	3.0	761
22	一	古早味香菇油飯 白米+糯米+香菇+麵輪	紅麴豆捲 豆管皮+小黃瓜+紅麴-炒	芹香干絲 豆干絲+西芹+紅蘿蔔-炒	鮑菇黃瓜 鮑魚菇+大黃瓜+川耳-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳+紅蘿蔔		5.2	2.4	2.5	2.7	728
23	二	五穀飯 白米+五穀米	菜脯麵腸 麵腸+菜脯+紅椒-炒	野菜百頁揚 百頁+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	菇炒木耳 川耳+杏鮑菇+枸杞-炒	有機蔬菜	黃瓜丸子湯 黃瓜+素丸子+芹菜	水果	5.4	2.2	2.6	2.4	716
24	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	髮菜豆腐羹 豆腐+髮菜+青豆+香菜-煮	美白菇芥藍 芥藍+美白菇-煮	產銷履歷	麵疙瘩湯 西芹+大白菜+麵疙瘩		5.4	2.6	2.2	2.4	736
29	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	韓式泡菜豆皮 豆皮+韓式泡菜+金針菇-煮	紅燒麵輪 麵輪+冬瓜-滷	彩椒茄子 茄子+彩椒-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+芹菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
30	二	白飯 白米	八寶肉醬 豆干+玉米+竹筍+素肉燥-煮	地瓜烤麩 烤麩+地瓜+白芝麻-燒	紅椒豆苗 豆苗+紅椒-炒	有機蔬菜	白菜豆皮湯 白菜+豆皮+紅蘿蔔+木耳	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	731