

統鮮美食 | 12年5月素菜單 | 福和國中

*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：吳佳玲(營養字第7729號)
食材以符合三章一〇為原則。

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	水果	糖類	油脂	鹽類	熱量	
1	一	*蕎麥飯 白米、蕎麥	●五香滷豆雞 豆腐-油	●沙茶豆捲 豆捲+竹筍+紅蘿蔔+小黃瓜+沙茶-煮	▲泡菜蘿蔔糕 蘿蔔糕+泡菜+紅蘿蔔-炒	*芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-煮	木耳炒四季 四季豆+木耳-炒	青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽	水果	6.2	2.8	2.3	2.5	814
2	二	胚芽飯 白米、胚芽米	●咖哩燒豆腐 豆腐+杏鮑菇+毛豆-煮	▲蠔油麵腸 麵腸+薑-燒	炒玉米 玉米粒+紅蘿蔔-炒	枸杞甘藷葉 甘藷葉+枸杞-炒	▲韓拌茼蒿 茼蒿+青江菜+香菇+紅蘿蔔-炒	青菜	黃瓜湯 大黃瓜+紅蘿蔔	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
3	三	紫米飯 白米、紫米	●芹香干絲 豆干絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	▲木耳烤麩 烤麩+木耳+皇帝豆+紅蘿蔔-煮	清炒花椰 綠花椰+山藥+彩椒-炒	五味茄子 茄子-燒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-煮	青菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801
4	四	白飯 白米	●素蒲燒魚 素魚排X1-燒	●粉紅味噌油腐 油豆腐+白蘿蔔+玉米片+香菇-煮	★黃金番薯 地瓜-炸	黑胡椒毛豆莢 毛豆+黑胡椒-煮	炒竹筍 竹筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲+金針菇	水果	6.4	2.4	2.6	2.5	806
5	五	玉米飯 白米、玉米粒	●豆干小炒 豆干+彩椒-炒	●南瓜醬素肉丸X1 素肉丸X1+南瓜+香菇-煮	香椿洋芋 洋芋+紅蘿蔔+香椿-炒	雙色高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲+粗米粉+芹菜-炒	青菜	●蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔+凍豆腐+杏鮑菇	馬卡龍	6.5	2.3	2.5	2.3	794
8	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	●三杯百頁 百頁+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔-燒	▲土豆麵筋 麵筋+花生-煮	▲*芝麻包X1 芝麻包X1-蒸	雪裡紅 雪裡紅+碎丁+丁+紅椒-炒	炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	青菜	大麥山藥湯 山藥+馬鈴薯+大麥+紅豆	水果	6.3	2.6	2.4	2.7	818
9	二	小米飯 白米、小米	●蘑菇醬油腐 油豆腐+蘑菇+紅蘿蔔+玉米粒-燒	●枸杞豆皮煲 綠瓜+麵線+豆皮+枸杞-煮	酸甜百香豆薯 豆薯-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	木耳水蓮 水蓮+素肉絲+木耳-炒	青菜	金針高麗湯 高麗菜+金針菇	豆奶	6.1	2.2	2.1	2.1	806
10	三	地瓜飯 白米、地瓜	●糖醋豆包 豆包+木耳-煮	▲甜椒素肚條 素肚+甜椒-炒	★椒鹽芋角 芋頭+洋芋-炸	白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	●滷海帶 海帶+凍豆腐+紅蘿蔔-滷	青菜	竹筍湯 竹筍+榨菜	水果	6.4	2.6	2.4	2.4	811
11	四	五穀飯 白米、五穀米	●筍香素東坡 素東坡+竹筍-煮	●紅藜毛豆 豆干+毛豆+紅藜-煮	冬菜粉絲 冬粉+木耳+高麗菜+冬菜-炒	炒芥藍 芥藍+素蝦仁-炒	洛神蜜蘿蔔 白蘿蔔+洛神-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.3	2.5	798
12	五	上海菜飯 白米+素火腿+青江菜+玉米粒	●*無錫素排骨 素排骨+麵筋+彩椒+芝麻-燒	●素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+青豆+紅蘿蔔-煮	●燒賣X1 素燒賣X1-蒸	木耳炒花菜 花椰+木耳+玉米粒-炒	菇炒莧菜 莧菜+蒜-炒	青菜	素肉骨茶湯 冬瓜+香菇+素肉骨茶包	可可菠蘿	6.4	2.4	2.3	2.5	798
15	一	燕麥飯 白米、燕麥	●香菇油豆腐X1 油豆腐+香菇-燒	▲薑汁麵腸 麵腸+薑-燒	紅棗南瓜 南瓜+紅棗-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	★酥炸紫茄 茄子-炸	青菜	海帶蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶	水果	6.5	2.5	2.5	2.3	809
16	二	油飯 白米、糯米、香菇	●榨菜干片 豆干+榨菜-炒	▲蜜糖烤麩 烤麩+素米血糕+紅蘿蔔-燒	▲小兔包X1 小兔包X1-蒸	炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	*胡麻筍塊 竹筍-煮	青菜	▲金針花湯 金針菇+玉米粒+素丸子	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
17	三	糙米飯 白米、糙米	●素麻婆豆腐 豆腐+毛豆+香菇-煮	●蠔油豆皮絲 豆皮絲+青椒+彩椒-炒	香甜玉米X1 玉米片X1-煮	豆酥豆芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+豆酥-炒	梅汁苦瓜 苦瓜+梅子汁-煮	青菜	大滷湯 麵筋+高麗菜+紅蘿蔔+香菇	水果	6.3	2.3	2.3	2.3	775
18	四	玉米飯 白米、玉米	●茶香豆干 豆干-油	●小瓜甜不辣 素甜不辣+小黃瓜+紅蘿蔔-燒	黃金馬鈴薯 馬鈴薯+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	▲花菜炒年糕 綠花椰+年糕+彩椒-炒	*拌海芽 海帶芽+白芝麻-拌炒	有機蔬菜	●味噌湯 豆腐+蒜+味噌	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822
19	五	胚芽飯 白米、胚芽米	●沙茶什錦羹 豆腐+筍+竹筍+香菇+紅蘿蔔+沙茶-煮	▲滷豆輪 麵筋+海帶-油	莎莎醬甘藷 甘藷+蕃茄+玉米粒-燒	薑絲豆苗 豆苗+蒜+薑絲-炒	清炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-炒	青菜	油腐細粉湯 油豆腐+冬粉+芹菜	草莓蛋糕	6.3	2.4	2.6	2.3	782
22	一	五穀飯 白米、五穀米	●香椿乾片 豆乾片+香椿-燒	●塔香腐竹捲 腐竹捲+川耳+彩椒+九層塔-燒	甜釀芋頭 芋頭+銀耳+紅棗-煮	白果雙花 白果+綠花椰+白果-炒	清炒豆芽 豆苗+甜豆-炒	青菜	筍絲羹湯 竹筍+香菇+紅蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.1	2.3	777
23	二	茄汁義大利麵 麵條+玉米+蕃茄+杏鮑菇	●紅仁豆包 豆包+紅蘿蔔-炒	★●素雞塊X2 素雞塊X2-炸	●珍珠丸X1 素珍珠丸X1-蒸	椰奶白菜 大白菜+紅蘿蔔+椰奶-煮	薑絲芥藍 芥藍+薑絲-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
24	三	*蕎麥飯 白米、蕎麥	●蒸素排 素排X1+樹子-蒸	●日式油腐 油豆腐+紅蘿蔔+毛豆-煮	蔬炒寬粉 寬冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮	紅仁絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	醬燒海茸 海茸-燒	青菜	枸杞豆薯湯 豆薯+枸杞+木耳	水果	6.4	2.3	2.3	2.5	791
25	四	*芝麻飯 白米、芝麻	●豆豉豆腐 豆腐+豆豉+彩椒-煮	●乾燒素肚 素肚+芹菜-燒	▲馬蹄條 馬蹄條X1-炸	烤四喜 馬鈴薯+玉米粒+杏鮑菇+彩椒-炸	麻香黃豆芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	番茄湯 高麗菜+蕃茄+香菇+芹菜	水果	6.4	2.5	2.6	2.3	804
26	五	糙米飯 白米、糙米	●紅麴豆乾 豆干+毛豆-油	▲雙喜烤麩 烤麩+豆乾+香菇-炒	鮑菇茼蒿 香菇+鮑菇+筍+芹菜-炒	炒番薯葉 番薯葉+薑絲-炒	玉米醬蘿蔔 玉米粒+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	青菜	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	100%果汁	6.2	2.4	2.3	2.6	803
29	一	大麥飯 白米、大麥	●沙嗲素皮絲佐丸子 素皮絲+素丸X1+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	●滷蘭花干 蘭花干-油	蜜糖蒸地瓜 地瓜-蒸	雙彩芽絲 豆芽菜+素肉絲+紅蘿蔔-炒	清炒筍片 竹筍+毛豆+香菇-炒	青菜	●白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+香菇	水果	6.4	2.4	2.6	2.4	801
30	二	印尼薑黃飯 白米+薑黃粉	●香菜豆雞 豆雞+香菜-油	●五更凍豆腐 凍豆腐+醃菜+金針菇-煮	青醬洋芋 馬鈴薯+玉米粒+紅蘿蔔-煮	香菇拌花椰 綠花椰+白胡椒+香菇-炒	素油蔥炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+素油蔥-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	812
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米	●打拋干丁 豆干+蕃茄+白蘿蔔+香菜-煮	▲紅燒麵輪 麵筋+竹筍+紅蘿蔔-燒	★山藥捲X1 山藥捲X1-炸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	南瓜冬粉 南瓜+紅蘿蔔+冬粉-煮	青菜	●海帶油腐湯 海帶+油豆腐+玉米粒	水果	6.2	2.4	2.2	2.5	782

本菜單含有含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。本菜單未使用輻射汙染食品。

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉◆

★:表炸物 ▲:表麵製品或加工品 ●:表豆製品 *:表堅果類