統鮮美食113年03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：洪雅琇(營養字第8422號)

本校未使用輻射污染食品

食材以符合三章一Q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	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	糙米飯 白米+糙米	●蘿蔔素排骨 素排骨+白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜-煮	●客家小炒 豆干+彩椒+香菇-炒	*腰果玉米 玉米粒+馬鈴薯+腰果-炒	金菇海帶 海帶+金針菇-炒	八角毛豆莢 毛豆莢+八角-煮	青菜	●酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.1	2.6	2.3	2.5	792
4	一	小米飯 白米+小米	●蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	▲筍香麵輪 麵輪+筍干+紅蘿蔔-煮	紅蘿蔔高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	紫米芋頭 芋頭+紫米-煮	*翠炒四季 四季豆+芝麻-炒	青菜	●海帶 腐皮湯 海帶+豆皮	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
5	二	胚芽飯 白米+胚芽米	●素肉燥 豆干+素絞肉+紅蘿蔔+香菇+青豆-煮	★●炸素排X1 素牛蒡排X1-炸	●關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米段+紅棗-煮	高麗粉絲 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔-炒	枸杞綠蔬 菠菜+枸杞-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+金針菇+味噌		100%果汁 6.3	2.4	2.6	2.6	803
6	三	五穀飯 白米+五穀米	●白菜什錦羹 凍豆腐+大白菜+豆皮+素蟳絲-煮	●▲豆雞滷味 豆雞+紅蘿蔔+香菇柄-油	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	芹香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	塔香紫茄 茄子+九層塔-炒	青菜	結頭菜湯 結頭菜+玉米粒		6.4	2.3	2.5	2.7	805
7	四	台式炒麵 麵條+高麗菜+香菇	●蜜汁豆包 豆包+彩椒-炒	●鹹水百頁 百頁+玉米筍+川耳-炒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	▲銀絲卷X1 銀絲卷X1-蒸	素拌海芽 海帶芽+紅蘿蔔+小黃瓜-拌	有機蔬菜	榨菜筍絲湯 竹筍+榨菜	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
8	五	燕麥飯 白米+燕麥	●薑燒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	▲黑胡椒奶醬 素獅子頭X1 素獅子頭X1+馬鈴薯+南瓜-煮	泡菜年糕 自製韓式泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	素拌木耳 川耳+白木耳+枸杞-拌	鮑菇時瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	青菜	高山金針湯 金針花+香菇柄		奶酥麵包 6.3	2.5	2.5	2.6	808
11	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	●杏仁片 大溪豆干 大溪干+杏仁片-燒	▲酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	▲五味醬 蒟蒻 蒟蒻絲+五味醬-拌	鷹嘴豆刈薯 豆薯+紅蘿蔔+鷹嘴豆+毛豆-炒	青菜	蕃茄玉米湯 蕃茄+玉米粒	水果	6.3	2.6	2.5	2.4	807
12	二	玉米飯 白米+玉米粒	●咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	▲素沙茶素肚 素肚+彩椒-炒	快炒芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	▲素燒賣X1 燒賣X1-蒸	●滷雙結 海帶結+豆皮結-油	青菜	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+素肉骨茶包	水果	6.3	2.3	2.3	2.6	788
13	三	*蕎麥飯 白米+蕎麥	●茄汁燉豆 豆干+黃豆+蕃茄-煮	▲紅燒烤麩 烤麩+紅蘿蔔+香菇-燒	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	素佛跳牆 筍干+猴頭菇+白木耳+紅棗-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-炒	青菜	●薑絲 冬瓜湯 冬瓜+油豆腐+薑絲		6.3	2.4	2.3	2.6	796
14	四	▲麻油 鮑菇拌飯 白米+素火腿+鮑菇+玉米粒	●紅蘿蔔 腐皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	●豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-油	▲蘿蔔佃煮 白蘿蔔+香菇+蒟蒻-煮	▲素腰花 高麗 高麗菜+素腰花+枸杞-炒	▲黑糖饅頭X1 黑糖饅頭X1-蒸	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	806
15	五	紫米飯 白米+紫米	●清蒸 臭豆腐X1 臭豆腐X1+香菇-蒸	●素蠔油 素雞丁 素雞丁+冬瓜+玉米段-煮	素油蔥炒 麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+紅蘿蔔+素油蔥-炒	鮮菇芥藍 芥藍菜+白精靈菇-炒	*★ 炸牛蒡絲 牛蒡絲+黑芝麻-炸	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		紅豆包 6.2	2.6	2.3	2.5	799
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	●▲紅麴豆雞 豆雞+小黃瓜-炒	●栗子油腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇+栗子-煮	香甜玉米X2 玉米段X2-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	麵線時瓜 時瓜+麵線+枸杞-煮	青菜	高麗木耳湯 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.3	2.3	2.6	788
19	二	紅醬 鐵板麵 麵+蕃茄+玉米粒+杏鮑菇	●南瓜百頁 百頁+南瓜+毛豆-煮	●醬燒豆包X1 豆包X1-燒	紅仁花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	▲蜜汁素腸 年糕 大白菜+年糕+素腸-炒	鮑菇木耳 豆莢+木耳+杏鮑菇-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米粒	水果	6.4	2.3	2.6	2.5	798
20	三	*芝麻飯 白米+芝麻	●▲蘿蔔 豆皮煮 白蘿蔔+豆皮結+香菇+素魯+素蝦仁-煮	●酸辣湯豆腐 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	●高麗粉絲 高麗菜+冬粉+油片絲+芹菜-炒	鮮菇水蓮 水蓮+金針菇-炒	梅汁蕃茄 蕃茄+話梅-煮	青菜	昆布湯 海帶+黃豆		6.3	2.4	2.3	2.3	782
21	四	小米飯 白米+小米	●豆干滷味 豆干+麵輪+腐竹+紅蘿蔔-油	●素西魯肉 大白菜+素雞丁+香菇+香菜-煮	*蜜蕃薯 地瓜+芝麻-蒸	三彩四季 四季豆+玉米粒+紅蘿蔔-炒	豆瓣紫茄 茄子+豆瓣醬-燒	有機蔬菜	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜+紅棗	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	794
22	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	●素東坡 素東坡肉+筍干-煮	★●炸豆腸X2 豆腸X2-炸	●刈薯三色 豆薯+豆干+紅蘿蔔+青豆-炒	金針豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+金針花-炒	▲芋泥包X1 芋泥包X1-蒸	青菜	●粉絲湯 豆皮絲+粉絲+香菇+芹菜		豆奶 6.3	2.3	2.3	2.5	784
25	一	五穀飯 白米+五穀米	●芹香干絲 豆干絲+彩椒+芹菜-炒	▲三杯烤麩 烤麩+杏鮑菇+九層塔-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+南瓜-煮	韓式 泡菜粉絲 自製韓式泡菜+粉絲+紅蘿蔔-炒	▲熱炒豆苗 豆苗+素肉絲-炒	青菜	竹筍湯 竹筍+香菇	水果	6.2	2.5	2.6	2.3	790
26	二	紅藜飯 白米+紅藜	●三色豆腐羹 豆腐+素火腿+玉米+青豆-煮	▲芋香麵腸 麵腸+芋頭-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	地瓜鮑菇 地瓜+杏鮑菇-炒	●干片條豆 四季豆+豆干-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803
27	三	▲油飯 白米、糯米、麵輪	●嫩油腐 油豆腐X1-煮	▲冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+香菇-油	玉米蓮藕 蓮藕+紅蘿蔔+玉米段-煮	▲素鱘絲 炒青江 青江菜+素鱘絲-炒	炒海茸 海茸+薑絲+芹菜-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+紅蘿蔔+素油蔥		6.3	2.4	2.6	2.4	794
28	四	燕麥飯 白米+燕麥	●香滷豆皮 豆皮+筍干+香菇+紅棗-油	黑胡椒 毛豆英 毛豆英-煮	▲麵筋白菜 大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮	●青醬百頁 馬鈴薯+百頁+南瓜-煮	★▲ 炸山藥捲X1 山藥捲X1-炸	有機蔬菜	●日式 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	812
29	五	胚芽飯 白米+胚芽	●酸甜凍腐 凍豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮	●素沙茶 素肉排X1 素肉排X1-燒	海帶蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶-煮	▲素魷魚 花椰 花椰菜+素魷魚-炒	▲珍珠丸X1 珍珠丸X1-蒸	青菜	大滷湯 麵疙瘩+金針菇+紅蘿蔔		餐包 6.5	2.5	2.4	2.4	808

＊＊＊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，不適合其過敏體質者食用＊＊＊

◆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?三份熟食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喔◆

★油炸　▲麵製品或再製品　●豆製品　＊過敏原