

7統鮮美食 | 14年05月素菜單福和國中

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

本公司全面使用非基因改造玉米及黃豆製品本校未使用輻射污染食品

營養師：陳怡萱(營養字第12310號)

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	水果	飲料	點心	甜點	鹹點	熱點	
1	四	地瓜飯 白米+地瓜	芹香三絲 豆干絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	糖醋素雞 素雞丁+馬鈴薯+彩椒-燒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	▲山藥捲X1 山藥捲X1-烤	塔香海茸 海茸+九層塔+薑絲-炒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米	水果	6.5	2.5	2.6	2.7	829	
2	五	糙米飯 白米+糙米	五香方干 豆干-油	▲素肉骨茶 豆皮 豆皮+素腰花+大白菜+香菇-煮	南瓜粉絲煲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+芹菜-炒	脆炒鮮筍 竹筍+香菇-炒	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	鮑菇時瓜湯 時瓜+杏鮑菇		6.6	2.5	2.5	2.3	816	
5	一	茄汁炒飯 白米+玉米+杏鮑菇+鳳梨	香燒油豆腐 油豆腐+香菜-燒	▲紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	木耳鮮瓜 時瓜+木耳+紅蘿蔔-炒	▲馬蹄條X1 馬蹄條X1-烤	*胡麻龍鬚菜 龍鬚菜+胡麻醬-炒	青菜	洋芋大麥湯 馬鈴薯+大麥+枸杞	水果	6.4	2.5	2.7	2.5	816	
6	二	燕麥飯 白米+燕麥	黃金泡菜干片 豆干+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	★酥炸素香魚X1 素香魚排X1-炸	三杯馬鈴薯 馬鈴薯+彩椒+九層塔-炒	*芝香牛蒡絲 牛蒡絲+芝麻-煮	滷海結 海帶結+紅蘿蔔-滷	青菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米		6.5	2.6	2.6	2.3	819	
7	三	*五穀飯 白米+五穀米	菜脯客家小炒 豆干+菜脯+紅蘿蔔+芹菜-炒	紅燒素獅子頭X1 素獅子頭X1+大白菜+香菇-蒸	*腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	素燴金菇 金針菇+竹筍+香菇+木耳-煮	枸杞綠蔬 地瓜筍+枸杞+薑絲-炒	青菜	▲海芽素丸湯 海帶芽+素丸片+薑絲		6.7	2.4	2.5	2.6	829	
8	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	小瓜豆雞 豆雞+小黃瓜-炒	素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	豆酥甘藍 高麗菜+紅椒+豆酥-炒	▲珍珠丸 珍珠丸X1-蒸	黑胡椒三絲 菜豆芽+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	有機蔬菜	▲竹筍葷柄湯 竹筍+香菇-湯	水果	6.6	2.5	2.5	2.6	829	
9	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	茄汁燒豆包X1 豆包X1-油	*佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	香草豆薯條 豆薯+芹菜+義式香料-炒	薑燒紫茄 茄子+薑絲-燒	青菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香油-煮	蜂蜜星星麵包		6.5	2.6	2.4	2.7	832
12	一	小米飯 白米+小米	五彩總匯干丁 豆干+芋頭+玉米+毛豆-炒	▲塔香烤麩 烤麩+彩椒+九層塔-炒	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+香菇-炒	▲蘿蔔佃煮 白蘿蔔+茼蒿+香菇-煮	素拌川耳 川耳+枸杞-拌	青菜	高山金針湯 金針花+榨菜	水果	6.5	2.4	2.6	2.4	808	
13	二	青醬鮮菇義大利麵 麵+杏鮑菇+玉米+青醬	素鹹水雞 百頁+玉米筍+川耳+花椰菜-煮	蜜汁素火腿 素火腿X1+彩椒-蒸	脆炒芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	▲銀絲卷X1 銀絲卷X1-蒸	彩繪綠蔬 莧菜+素雞塊-炒	青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+南瓜+蘑菇		6.7	2.6	2.4	2.6	841	
14	三	大麥飯 白米+大麥	▲麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+青豆-燒	*栗子素雞 素雞丁+馬鈴薯+香菇+栗子-煮	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	▲QQ球 QQX2-烤	紅藜毛豆 豆薯+毛豆+紅藜-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.8	2.5	2.4	2.8	850	
15	四	糙米飯 白米+糙米	紅仁腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	▲無錫素東坡 油豆腐+素東坡肉+白蘿蔔+香菇-煮	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	有機蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.6	2.4	823	
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	清蒸臭豆腐X1 臭豆腐X1+毛豆-蒸	▲酸菜麵腸 麵腸+酸菜+紅椒-炒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	*蜜蕃薯 地瓜+白芝麻+黑芝麻-蒸	壽喜鮮蔬 大白菜+豆皮+金針菇-煮	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.4	2.4	2.5	2.6	808	
19	一	*芝麻飯 白米+芝麻	▲豉汁蚵仔酥 板豆腐+素蚵仔酥-煮	▲麻油素腰花 高麗菜+素腰花+杏鮑菇+枸杞-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	酸菜木耳絲 木耳絲+酸菜-炒	▲蘿蔔糕X1 蘿蔔糕X1+素蠔油-蒸	青菜	筍絲湯 竹筍+香菇	水果	6.7	2.6	2.4	2.5	837	
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	照燒嫩油腐 嫩油腐+香菇-燒	蕃茄豆包 豆包+蕃茄+毛豆-炒	金瓜炒年糕 高麗菜+年糕+南瓜+芹菜-炒	三杯茄子 茄子+九層塔-燒	鮮菇四季 四季豆+菇-炒	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+大麥+枸杞		6.4	2.5	2.5	2.3	811	
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	大溪豆干 大溪干+香菜-油	▲素炒三絲 油片絲+素火腿+香菇-炒	▲香燒津白 大白菜+紅蘿蔔+麵筋+香菜-煮	大地時蔬 綠色時蔬+菇-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	青菜	海帶玉米湯 海帶+玉米		6.6	2.5	2.6	2.4	823	
22	四	*五穀飯 白米+五穀米	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	滷蘭花干 蘭花干-油	香烤蔬菜 玉米+地瓜+菇-烤	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	清炒鮑菇 杏鮑菇+芹菜+彩椒-炒	有機蔬菜	味噌三絲湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔		6.6	2.4	2.5	2.5	817	
23	五	南瓜炒米粉 米粉+高麗菜+南瓜+芹菜	糖醋豆腸 豆腐+彩椒-燒	▲香菇麵輪 麵輪+白蘿蔔+香菇-油	炒甘藍菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	▲芋泥包X1 芋泥包-蒸	★地瓜薯條 地瓜薯條X1-炸	青菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+芹菜	100%果汁		6.8	2.5	2.3	2.4	829
26	一	*蕎麥飯 白米+蕎麥	滷豆包X1 豆包X1+毛豆-油	*韓式蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	春川泡菜 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	香菇鮮筍 竹筍+香菇-炒	▲麻香海芽 海帶芽+茼蒿+小黃瓜-炒	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜+紅蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.5	2.4	820	
27	二	小米飯 白米+小米	咖哩燒腐皮 豆皮+馬鈴薯+青豆-煮	▲京醬素肉絲 素肉絲+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	彩椒西蘭花 綠花椰+彩椒-炒	▲素燒鮮瓜 時瓜+麵筋-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+香菇-炒	青菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.6	2.6	2.3	2.4	823	
28	三	油飯 白米、糯米、香菇	四喜干丁 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	▲芋香烤麩 烤麩+芋頭+香菜-炒	★▲可樂餅X2 可樂餅X2-炸	芹香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	薑絲川耳 川耳+薑絲-炒	青菜	元氣蕃茄湯 白蘿蔔+蕃茄+玉米	豆奶		6.5	2.5	2.4	2.6	820
29	四	大麥飯 白米+大麥	砂鍋凍腐 凍豆腐+豆皮+大白菜-煮	素牛蒡排X1 素牛蒡排X1-烤	*蜜地瓜 地瓜+白芝麻+黑芝麻-燒	快炒四季 四季豆+豆干-炒	梅汁蕃茄 蕃茄X2+蒜梅-煮	有機蔬菜	▲大滷湯 麵筋塊+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	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，不適合作為過敏體質者食用

◆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◆

▲其他再製品及麵製品

★表炸物

*表堅果類