

天統鮮美食 | 13年06月素菜單 福和國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及大豆製品
 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	飲料	水果	點心	點心	點心	點心	點心	點心
3	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	●豆瓣豆腐 <small>豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	●紅麴麵腸 <small>麵腸+小黃瓜-炒</small>	▲蒟蒻花椰 <small>花椰+蒟蒻-炒</small>	*蜜蕃薯 <small>地瓜+芝麻-蒸</small>	▲素火腿豆芽 <small>豆芽+素火腿-炒</small>	青菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+高麗菜+味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.2	2.2	799	
4	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	●砂鍋豆皮煲 <small>大白菜+豆皮-煮</small>	▲糖醋素雞丁 <small>素雞丁+馬鈴薯-煮</small>	快炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	上湯麵疙瘩 <small>時瓜+麵疙瘩-煮</small>	●海帶干絲 <small>海帶絲+豆干絲-炒</small>	青菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇</small>	100%果汁	6.3	2.5	2.6	2.7	815		
5	三	素食油飯 <small>白米+糙米+香菇</small>	●香干小炒 <small>豆干+紅蘿蔔-炒</small>	▲素牛蒡排 <small>素牛蒡排X1-烤</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	▲豆沙包 <small>豆沙包X1-蒸</small>	炒綠蔬 <small>時蔬+香菇-炒</small>	青菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+大麥+枸杞</small>	6.3	2.5	2.5	2.3	795			
6	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	▲●滷味 <small>豆腐+豆包+香菇-油</small>	●泡菜三寶齋 <small>凍豆腐+自製黃金泡菜-煮</small>	玉米海帶 <small>玉米+蓮藕+海帶-煮</small>	清炒筍絲 <small>竹筍+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	▲珍珠丸 <small>珍珠丸X1-蒸</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808		
7	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	●▲拌飯素肉燥 <small>豆干+紅蘿蔔+麵筋-煮</small>	▲杏片烤麩 <small>烤麩+杏仁片-燒</small>	紅棗南瓜 <small>南瓜+紅棗-蒸</small>	素拌雙耳 <small>川耳+白木耳-拌</small>	芋香白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+芋頭-煮</small>	青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米+白蘿蔔</small>	草莓夾心麵包	6.2	2.5	2.4	2.6	799		
11	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	●義式油腐 <small>油豆腐+蕃茄-煮</small>	●玉米醬百頁 <small>百頁+玉米-煮</small>	炒粉絲 <small>高麗菜+粉絲+紅蘿蔔-炒</small>	鮑菇時瓜 <small>時瓜+鮑菇-煮</small>	*芝香牛蒡絲 <small>牛蒡絲+芝麻-拌</small>	青菜	味噌湯 <small>海帶芽+金針菇+味噌</small>	水果	6.3	2.5	2.7	2.5	809		
12	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	●紅蘿蔔腐皮絲 <small>腐皮絲+紅蘿蔔-炒</small>	▲三杯素肚 <small>素肚+杏鮑菇-炒</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯+南瓜-煮</small>	碧綠西蘭花 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	●▲冬瓜什錦 <small>冬瓜+凍豆腐+香菇+當歸-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+木耳</small>	6.5	2.6	2.5	2.3	816			
13	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	●薑燒花干 <small>蘭花干-油</small>	●▲素燒什錦 <small>豆腐+素火腿-煮</small>	▲白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮</small>	針菇水蓮 <small>水蓮+金針菇-炒</small>	▲★炸山藥捲 <small>山藥捲X1-炸</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜+紅蘿蔔</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799		
14	五	*蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	●清蒸臭豆腐 <small>臭豆腐X1+香菇-蒸</small>	▲素蘿蔔排骨羹 <small>素排骨+白蘿蔔-煮</small>	拌黃豆芽 <small>黃豆芽+海帶芽-炒</small>	●乾煸條豆 <small>豆豉+豆干-炒</small>	▲五味素花枝 <small>雙色素花枝-淋</small>	青菜	素肉骨茶湯 <small>高麗菜+豆皮+素肉骨茶包</small>	蜂蜜星星	6.2	2.5	2.3	2.6	706		
17	一	台式炒麵 <small>麵條+豆芽菜+香菇-炒</small>	●大溪豆乾 <small>豆干-燒</small>	*●花生麵輪 <small>麵輪+海帶+花生-煮</small>	小瓜高麗 <small>高麗菜+小黃瓜-炒</small>	▲銀絲捲 <small>銀絲卷X1-蒸</small>	酸菜炒筍 <small>竹筍+酸菜-炒</small>	青菜	蕃茄燉湯 <small>蕃茄+豆腐</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801		
18	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	●素燥豆腐 <small>豆腐+素絞肉-煮</small>	▲*蜜汁烤麩 <small>烤麩+芝麻-燒</small>	泡菜年糕 <small>自製泡菜+年糕-炒</small>	八角毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	鮑菇川耳 <small>杏鮑菇+川耳-炒</small>	青菜	▲蘿蔔葷柄湯 <small>白蘿蔔+香菇柄</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818		
19	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	●打拋干丁 <small>豆干+豆薯+蕃茄-煮</small>	▲紅燒素東坡 <small>素東坡+竹筍-煮</small>	香甜玉米 <small>玉米X2-煮</small>	素煨寬粉 <small>寬粉+鮮瓜+紅蘿蔔-煮</small>	餘香紫茄 <small>茄子-燒</small>	青菜	●昆布黃豆湯 <small>海帶+黃豆</small>	6.4	2.5	2.2	2.3	794			
20	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	●素鹹水雞 <small>百頁+玉米筍+川耳-煮</small>	●京醬豆包 <small>豆包-炒</small>	清炒菜豆 <small>菜豆+紅蘿蔔-炒</small>	金菇海絲 <small>海帶絲+金針菇-炒</small>	▲蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕X1-蒸</small>	有機蔬菜	▲三絲湯 <small>大白菜+香菇+素皮絲</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
21	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	●豉汁油腐 <small>油豆腐+冬瓜+豆豉-煮</small>	▲★酥炸素香魚 <small>素香魚X1-炸</small>	炒花椰菜 <small>花椰+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	猴頭菇津白 <small>大白菜+猴頭菇-煮</small>	青醬洋芋 <small>馬鈴薯+地瓜-煮</small>	青菜	大滷湯 <small>麵疙瘩+竹筍</small>	豆奶	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
24	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	●▲五香豆雞 <small>豆腐+白蘿蔔+香菇-油</small>	●羅漢齋 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	●枸杞毛豆 <small>玉米+豆干+毛豆+枸杞-炒</small>	▲芋泥包 <small>芋泥包X1-蒸</small>	季節綠蔬 <small>綠色蔬菜+辣椒-炒</small>	青菜	●高麗鮮蔬湯 <small>高麗菜+杏鮑菇+油月絲</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818		
25	二	茄汁鐵板麵 <small>麵條+蕃茄+玉米-炒</small>	●鹹香嫩油腐 <small>嫩油腐X1+香菇-蒸</small>	●▲素火腿炒豆干 <small>豆干+素火腿-炒</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+川耳-炒</small>	梅粉薯條 <small>生鮮地瓜切條X4-烤</small>	香草花椰 <small>花椰菜+素食香料-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+玉米</small>	水果	6.4	2.5	2.2	2.3	794		
26	三	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	●海苔豆腸 <small>豆腐X2+海苔粉-炸</small>	●素沙茶凍腐 <small>凍豆腐+大白菜-煮</small>	清炒豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	▲彩豆紫米丸 <small>紫米丸X1-蒸</small>	▲蒟蒻白玉 <small>白蘿蔔+玉米+蒟蒻-煮</small>	青菜	榨菜金針湯 <small>金針花+榨菜</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	808			
27	四	*蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	●瓜仔油豆腐 <small>油豆腐+南瓜-煮</small>	▲乾燒麵腸 <small>麵腸+彩椒+青椒-炒</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	▲三杯素腰花 <small>豆腐+素腰花-炒</small>	枸杞蕃薯葉 <small>地瓜葉+枸杞-煮</small>	有機蔬菜	▲海芽素丸湯 <small>海帶芽+素丸片</small>	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792		

★油炸1次/週 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果)
 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◆