

統鮮111年1+2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 服務電話：(02)2999-0088

營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

* 本菜單使用三章—Q認證標食材為原則

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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
3	一	胚芽飯 白米+胚芽米	●蕃茄豆腐 凍豆腐+番茄+煮	▲沙嗲烤麩 大烤麩+青豆+炒	★炸地瓜球 x4 地瓜球+炸	塔香海茸 海茸+九層塔+煮	紅椒綠蔬 紅椒+菠菜+煮	青菜	大黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
4	二	南瓜炒米粉 米粉+南瓜+高麗菜	●紅麴豆腸 豆腐+紅麴+青椒+炒	▲冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+香菇+鹹冬瓜+油	奶香玉米 短玉米段+煮	蠔油茄子 茄子+素蠔油+煮	白菜滷 白菜+木耳+素羊肉+炒	青菜	●酸辣湯 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳	100%果汁	6.3	2.5	2.4	2.5	801
5	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	●京醬千絲 千絲+紅蘿蔔+炒	●燻茶鵝x1 燻茶鵝+綠花椰+蒸	*韓式黃芽 黃豆芽+海帶芽+芝麻+煮	椒鹽芋頭 芋頭+胡椒鹽+地瓜+炒	薑絲刈菜 刈菜+薑絲+煮	青菜	味噌菇湯 海芽+金針菇+味噌		6.4	2.4	2.6	2.5	806
6	四	紫米飯 白米+紫米	●豆鼓豆腐羹 豆腐+素蚵仔+青豆+煮	●糯米椒豆皮 豆皮+糯米椒+豆豉+炒	鹹煮毛豆莢 毛豆+黑胡椒+油	鮑菇大黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇+煮	高麗粉絲 冬粉+高麗菜+木耳+香菇+炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+芹菜+馬鈴薯+玉米粒	水果	6.5	2.3	2.5	2.3	794
7	五	燕麥飯 白米+燕麥	●酸甜豆包 豆包+油	●沙茶豆雞 豆雞+素沙茶+芹菜+炒	▲拌素蜆絲 小黃瓜+素海蜆+炒	蓮子南瓜 帶皮南瓜塊+蓮子+蒸	●豆酥四季豆 四季豆+豆酥+炒	青菜	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔+香菇+芹菜	菠蘿麵包	6.3	2.6	2.4	2.7	818
10	一	香椿炒飯 白米+芹菜+蘑菇	●芹香干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔+炒	●花椰素鰻魚 素鰻魚+白花椰+煮	★▲炸銀絲捲x1 銀絲捲+炸	梅汁番茄 番茄+梅子+煮	袖珍菇芥蘭 芥蘭菜+袖珍菇+炒	青菜	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇絲	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
11	二	糙米飯 白米+糙米	●花瓜豆腐 豆腐+玉米粒+花瓜+素肉+煮	▲薑燒素肚 素肚+薑+燒	咖哩洋芋 紅蘿蔔+馬鈴薯+蘑菇+煮	海帶捲 不牙威海帶捲+油	金菇豆苗 豆苗+金針菇+煮	青菜	筍香葷柄湯 竹筍+葷柄	水果	6.4	2.6	2.4	2.4	811
12	三	胚芽飯 白米+胚芽米	●塔香豆包 豆包+九層塔+彩椒+燒	▲素沙茶醬爆麵腸 麵腸+四季豆+炒	香菇滷味 香菇+白蘿蔔+玉米筍+油	*牛蒡雙絲 牛蒡絲+紅蘿蔔+芝麻+煮	▲素鰻絲青江 青江+素鰻絲+薑絲+炒	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲+冬瓜		6.5	2.3	2.3	2.5	798
13	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	●糖醋油豆腐 空心油豆腐+彩椒+煮	●當歸豆皮煮 素羊肉+鮑菇+豆皮+煮	▲炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗菜+香菇+炒	炒龍鬚菜 龍鬚菜+毛豆+煮	油燜香筍 香筍+筍+煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.4	2.4	2.3	2.5	798
14	五	五穀飯 白米+五穀米	●甜麵醬豆干 干丁+紅蘿蔔+香菇+炒	▲蜜汁麥香條 麥香條+地瓜+煮	▲茼蒿花椰 綠花椰+茼蒿+玉米筍+煮	洋芋溫沙拉 洋芋+紅蘿蔔+南瓜籽+煮	鮮菇高麗 高麗菜+鮑魚菇+炒	青菜	海帶玉米湯 海帶+玉米粒	芝麻包	6.5	2.5	2.5	2.3	809
17	一	小米飯 白米+小米	●椒麻醬豆腸 椒麻醬+豆腐+彩椒+燒	●壽喜油腐 金針菇+味淋+油豆腐+煮	▲三杯素腰花 素腰花+杏鮑菇+九層塔+炒	紅椒四季 四季豆+紅椒+煮	雙色地瓜 黃地瓜+紫地瓜+燒	青菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔+白蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
18	二	*黑芝麻飯 白米+黑芝麻	●醬燒素鰻 素鰻魚+綠花椰+煮	●四喜干丁 干丁+毛豆+香菇+紅蘿蔔+煮	碧綠南瓜 南瓜丁+南瓜子+蒸	筍香三絲 筍絲+木耳+紅蘿蔔+炒	清炒菠菜 菠菜+美白菇+炒	青菜	●味噌豆腐 豆腐+海芽+味噌	水果	6.3	2.3	2.3	2.3	775
19	三	燕麥飯 白米+燕麥	*●芋頭素雞 素雞+芋頭+腰果+炒	茄汁嫩豆 黃豆+番茄+西芹+豆筍+煮	★▲炸馬蹄條x1 馬蹄條+炸	香菇苦瓜 苦瓜+香菇+炒	鮮菇水蓮 水蓮+薑絲+蒜+炒	青菜	金針花湯 金針+木耳		6.6	2.5	2.4	2.5	822
11	五	糙米飯 白米+糙米	●豆瓣豆腐 豆腐+紅蘿蔔+玉米粒+煮	▲高麗菜捲x1 高麗菜捲+蒸	西芹鮑菇 杏鮑菇+彩椒+玉米筍+炒	▲炒麵疙瘩 麵疙瘩+香菇+青江菜+炒	●蜜黑豆 黑豆+煮	青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+鴻喜菇	草蓀麵包	6.3	2.3	2.6	2.3	782
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	●咖哩豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+毛豆+煮	●醬燒豆包x1 豆包+煎+炒	▲珍珠丸x1 素芋珍珠丸+煎+蒸	鮮菇美生菜 美白菇+美生菜+煮	●洋芋木耳 洋芋絲+木耳+素肉絲+炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+素羊肉+薑絲	水果	6.3	2.4	2.1	2.3	777
15	二	香菇油飯 白米+糙米+香菇	●豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉+煮	●椒鹽百頁 百頁+杏鮑菇+炒	▲糯米粽x1 糯米粽+蒸	雙菇花椰 綠花椰+美白菇+香菇+炒	韓式豆薯 豆薯+彩椒+紅椒粉+炒	青菜	肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
16	三	紫米飯 白米+紫米	●素沙茶芥蘭豆皮 芥蘭菜+豆皮+炒	●▲香菇素肉燥 香菇+干丁+辣椒+油	▲白菜獅子頭x1 白菜+素獅子頭+香菇+煮	*花生海帶 海帶片+花生+煮	打拋寬粉 寬粉+豆筍+香菇+九層塔+炒	青菜	山藥大麥湯 山藥+洋芋+大麥		6.4	2.3	2.3	2.5	791
17	四	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	●韓式豆干 四分干+芝麻+燒	●佛跳牆 素排骨+香菇+竹筍+煮	▲炒年糕 長條年糕+香菇+炒	五味醬茄子 茄子+五味醬+煮	清炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+炒	有機蔬菜	白菜香菇湯 白菜+香菇+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.6	2.3	804
18	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	●滷油豆腐 油豆腐+炒	●素油雞x1 素油雞+紅花椰+蒸	★炸薯餅x2 薯餅+炸	鮮菇豆苗 鴻喜菇+豆苗+紅椒絲+煮	玉米四季 四季豆+玉米粒+炒	青菜	麵線羹 麵線+木耳+筍+紅蘿蔔	餐包	6.4	2.4	2.3	2.6	803
21	一	●黑胡椒鐵板麵 麵+三色豆+鮑菇+素絞肉	★●脆皮豆腐 四角油豆腐+炸	●甜麵醬豆皮絲 豆皮絲+彩椒+炒	▲小兔包x1 小兔包+煎+蒸	清炒結頭 結頭片+香菜+紅蘿蔔+炒	素蠔油三菇 青江+杏鮑菇+香菇+鮑魚菇+煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.6	2.4	801
22	二	玉米飯 白米+玉米粒	●沙嗲豆雞 豆雞+彩椒+炒	●五更豆腐 筍+凍豆腐+角哩+木耳+榨菜+煮	▲燒賣x2 燒賣+蒸+蒸	白菜粉絲 冬粉+白菜+木耳+煮	鮮菇黃瓜 鮑魚菇+大黃瓜+煮	青菜	海芽金菇湯 薑絲+海帶芽+金針菇	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	812
23	三	糙米飯 白米+糙米	●紅麴豆包 豆包+甜豆漿+燒	▲洋芋麵輪 洋芋+麵輪+蘑菇+煮	●滷海帶雙結 海帶結多+豆皮結+油	烤番薯 地瓜+條+烤	麻香高麗 高麗菜+麻油+枸杞+煮	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜+白蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	808
24	四	五穀飯 白米+五穀米	●酸甜素排x1 素色排+煎	●三杯油腐 油豆腐+鮑菇+紅蘿蔔+炒	白醬洋芋 洋芋+南瓜+紅蘿蔔+煮	▲茼蒿花椰 綠花椰+茼蒿+彩椒+煮	拌川耳 川耳+薑絲+煮	有機蔬菜	●大滷湯 豆腐+木耳+筍絲+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.4	807
25	五	小米飯 白米+小米	●咖哩豆捲 豆捲+青豆+燒	▲西芹麵腸 麵腸+西芹+炒	猴頭菇白菜 白菜+猴頭菇+木耳+煮	清炒豆薯 豆薯+紅椒+炒	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞+煮	青菜	番茄什錦湯 番茄+海帶芽+西芹	豆奶	6.3	2.5	2.4	2.5	801

* * * 本菜單含有花生、芝麻、堅果、麩質穀物、豆及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥黃豆是良好的植物性蛋白質的來源，其製品有豆干、豆腐、豆包…等；另外黃豆植株也是增加土壤肥沃度的優良綠肥作物。

★表炸物

▲表加工品及麵製品

●表豆製品