

統鮮美食 | 13年 | 10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)2939-0088 傳真電話：(02)2939-8811 營養師：洪雅瑋(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	點心	糖類	油脂	鹽分	其他	
1	二	胚芽飯 白米+胚芽米	●咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	▲海結麵輪 麵輪+海帶絲+紅蘿蔔-油	雙色花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	香菇炒筍 竹筍+香菇-炒	▲山藥捲X1 山藥捲X1-烤	青菜	白菜鮑菇湯 大白菜+杏鮑菇+蕃茄		6.7	2.4	2.3	2.1	801
2	三	鮑菇炊飯 白米+杏鮑菇+玉米粒	●三杯素肚 素肚+彩椒+九層塔-炒	●*蜜汁嫩油腐 嫩油腐X1+白芝麻-蒸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	●干片四季 四季豆+干片-炒	紅棗蜜雙薯 地瓜+芋頭+紅棗-蒸	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+香菇頭+芹菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
3	四	糙米飯 白米+糙米	●▲綜合滷味 百頁+豆干+麵筋-油	★●酥炸素鱈魚X1 素鱈魚X1-炸	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	素蠔油紫茄 茄子+香茅-煮	玉米三色 玉米粒+毛豆+紅藜麥-炒	有機蔬菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	6.4	2.5	2.2	2.3	794
4	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	●豉汁素排骨 素排骨+白蘿蔔+豆豉-煮	●素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	鄉村粉絲 豆芽菜+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	大地時蔬 地瓜菜+枸杞-炒	脆炒美人筍 茭白筍+川芹+西洋芹-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯		6.5	2.5	2.3	2.4	808
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	●素燴獅子頭X1 獅子頭X1+彩椒-煮	●黃金泡菜什錦 凍豆腐+自製泡菜+紅蘿蔔-煮	●炒三絲 金針菇+海帶絲+豆干絲+芹菜-炒	椰菜百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	青菜	竹筍湯 竹筍+香菇	100%果汁	6.3	2.4	2.5	2.4	792
8	二	地瓜飯 白米+地瓜	●蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮	▲素燒烤麩 烤麩+紅蘿蔔+香菇-燒	八角毛豆莢 毛豆莢+八角-煮	脆炒鮮瓜 南瓜+木耳-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+素絞肉+紅蘿蔔-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.6	2.4	2.5	2.3	808
9	三	五穀飯 白米+五穀米	●瓜仔干丁 豆干+花瓜+香菇+玉米-煮	●素牛蒡排X1 素牛蒡排X1-烤	●豆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	▲五味蒟蒻絲 蒟蒻絲+小黃瓜-拌	▲蔬食佃煮 白蘿蔔+海苔絲+素甜不辣-煮	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.3	2.5	2.5	2.3	795
10	四	雙十國慶放假一天													
11	五	*芝麻飯 白米+芝麻	●酸辣湯凍腐 凍豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮	●筍香素東坡 素東坡肉+筍干-油	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+鷹嘴豆+枸杞+毛豆-煮	素拌雙耳 川耳+白木耳-拌	芹菜紅蘿蔔 紅蘿蔔+杏鮑菇+芹菜-炒	青菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥	草莓夾心麵包	6.7	2.4	2.3	2.1	801
14	一	小米飯 白米+小米	●沙嗲嫩豆 馬鈴薯+黃豆+紅蘿蔔-煮	●野菜炒腐皮 腐皮絲+小黃瓜+彩椒-炒	香菇高麗 高麗菜+玉米筍+香菇-炒	▲素燒賣X1 素燒賣X1-蒸	薑燒紫茄 茄子+薑-燒	青菜	榨菜金針湯 金針菇+榨菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
15	二	什錦炒烏龍 烏龍麵+高麗菜+香菇	●素香魚排X1 素香魚排X1-烤	●*韓式蜜醬豆干 豆干+白芝麻-燒	快炒條豆 四季豆+豆薯+紅蘿蔔-炒	▲黑糖饅頭X1 黑糖饅頭X1-蒸	●白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇+油片絲-煮	青菜	●日式味噌湯 海帶芽+豆腐		6.4	2.5	2.2	2.3	794
16	三	胚芽飯 白米+胚芽米	●鹹水百頁 百頁+豆包+川耳+紅蘿蔔-煮	●豆瓣滷三角 油豆腐X2+杏鮑菇+香菇-油	打拋寬粉 黃豆芽+寬粉+蕃茄+九層塔-炒	▲素蟬絲海根 海帶根+素蟬絲-炒	香甜玉米X2 玉米粒X2-煮	青菜	鮮瓜湯 時瓜+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.4	808
17	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	●▲香滷豆雞 豆腐+麵筋+香菇+油	▲紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	川耳花椰 綠花椰+白花椰+川耳-炒	炒水蓮 水蓮+金針菇-炒	台式麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	蕃茄洋芋湯 蕃茄+馬鈴薯	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792
18	五	玉米飯 白米+玉米粒	●五更什錦 凍豆腐+金針菇+豆皮+酸菜-煮	★●素麥克雞塊X2 素麥克雞塊X2-炸	▲麵筋時瓜 時瓜+麵筋+紅蘿蔔-煮	雙色蕃薯 雙色地瓜-蒸	▲素花枝炒豆莢 豆莢+素花枝-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇		6.5	2.5	2.3	2.2	799
21	一	大麥飯 白米+大麥	●茄醬干丁 豆干+蕃茄+馬鈴薯+玉米粒-煮	▲塔香烤麩 烤麩+杏鮑菇+九層塔-炒	▲素肉絲豆芽 豆芽+素肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	辣炒竹筍 竹筍+香菇+辣椒-炒	▲紫米丸X1 紫米丸X1-蒸	青菜	素肉骨茶湯 大白菜+金針菇+素肉骨茶包		6.3	2.5	2.6	2.7	815
22	二	糙米飯 白米+糙米	●砂鍋凍腐煲 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔-煮	●蜜汁杏片素肚 素肚+杏仁片-炒	韓味泡菜年糕 自製韓式泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	薑絲海草 海草+薑絲-煮	★炸馬蹄條X1 馬蹄條X1-炸	青菜	▲玉米素丸湯 玉米+素丸片		6.3	2.5	2.5	2.3	795
23	三	地瓜飯 白米+地瓜	●糖醋豆包 豆包X1+彩椒-燒	●關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米-煮	●拌飯素燥 馬鈴薯+素絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	*芝香牛蒡絲 牛蒡絲+芝麻-煮	鳳梨川耳 川耳+鳳梨-炒	青菜	海帶黃豆湯 海帶+黃豆		6.6	2.4	2.5	2.3	808
24	四	白飯 白米	●素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	●照燒雙結 豆皮結+海帶絲-油	南瓜津白 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-煮	精靈菇綠蔬 綠色蔬菜+精靈菇-炒	▲豆沙包X1 豆沙包X1-蒸	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.2	2.5	2.4	2.6	799
25	五	油飯 白米、糙米、香菇	●麻油素腰花 豆皮+素腰花+高麗菜+紅藜-炒	●清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	三色玉米 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆-炒	●*芝麻醬干絲 豆干絲+小黃瓜+芝麻醬-炒	烤什錦蔬菜 馬鈴薯+花椰菜+杏鮑菇+彩椒-烤	青菜	●酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	補助豆漿	6.2	2.5	2.4	2.6	799
28	一	五穀飯 白米+五穀米	●芹香豆干 豆干+彩椒+芹菜-炒	●酸甜素白帶魚X1 素白帶魚X1-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	▲丸片時瓜 時瓜+丸片-煮	木耳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針菇+香菇	水果	6.3	2.5	2.7	2.5	809
29	二	*芝麻飯 白米+芝麻	●紅蘿蔔腐皮絲 豆腐絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	●鹹水嫩油腐 嫩油腐X1-蒸	素炒粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	▲麵輪筍干 筍干+麵筋-油	快炒時蔬 青江菜+杏鮑菇-炒	青菜	●海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐		6.5	2.6	2.5	2.3	816
30	三	小米飯 白米+小米	●*堅果素雞塊 素雞塊+馬鈴薯+腰果-炒	●玉米醬豆腐 豆腐+玉米+毛豆-煮	金菇海帶 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	▲銀絲卷X1 銀絲卷X1-蒸	▲素火腿四季 四季豆+素火腿-炒	青菜	冬菜竹筍湯 竹筍+冬菜		6.3	2.5	2.7	2.5	809
31	四	蘿勒青醬麵 麵條+杏鮑菇+玉米粒	●黑胡椒豆包 豆包+蘑菇-炒	●花椰百頁 百頁+綠花椰+紅蘿蔔-炒	★▲炸可樂餅X2 可樂餅X2-炸	乾燒紫茄 茄子-煮	●油腐蘿蔔 白蘿蔔+油豆腐+蒟蒻小卷-煮	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇	水果	6.5	2.6	2.5	2.3	816

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是三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉◆
 ▲其他再製品及麵製品 2次/週 ●豆製品2次以上/週 ★表炸物 *表堅果類