統鮮美食115年11月素菜單 海山高中

地址：新北市土城區中興北街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：洪雅瑀(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)施佳儒(營養字第12425號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米+糙米	麻油素腰花 大白菜+豆皮+素腰花+枸杞-煮	蜜汁大溪干 大溪干-燒	芹香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+杏鮑菇		6.5	2.6	2.5	2.3	816
3	二	素油蔥炒飯 白米+高麗菜+玉米+紅蘿蔔+香菇+芹菜+素油蔥	四喜干丁 豆干+黑豆+玉米+毛豆-炒	糖醋豆包 豆包X1+彩椒-燒	脆炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.7	2.4	2.3	2.1	801
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	黃金泡菜凍腐 凍豆腐+豆皮+自製黃金泡菜-煮	蠔油豆雞 豆雞+香菜-燒	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	素丸湯 白蘿蔔+素丸片	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
5	四	五穀飯 白米+五穀米	蘿蔔麵輪 麵輪+白蘿蔔+海帶-煮	紅燒四方腐 四角油豆腐X1+香菇-滷	桐花花椰 花椰菜+蒟蒻桐花+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+油片絲+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.5	2.6	801
6	五	地瓜飯 白米+地瓜	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆-煮	酥炸豆腸 豆腸X2+海苔粉-炸	素燒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	紅蘿蔔豆包絲 豆包絲+紅蘿蔔+芹菜-拌	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子-煮	什錦麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.6	2.4	2.3	814
10	二	小米飯 白米+小米	薑燒嫩油腐 嫩油腐+香菇+薑-燒	京醬素肉絲 素肉絲+小黃瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+鷹嘴豆-煮	履歷蔬菜	白菜針菇湯 大白菜+金針菇+南瓜		6.5	2.5	2.4	2.4	811
11	三	台式素炒麵 麵條+高麗菜+香菇	紅麴素排 素排X1-炸	豆干小炒 豆干+榨菜+芹菜-炒	蘿蔔佃煮 玉米+白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+豆皮	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
12	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	彩蔬麵腸 麵腸+青椒+彩椒-炒	素肉骨茶什錦 凍豆腐+大白菜+香菇+枸杞-煮	夯蕃薯 地瓜X1-烤	有機蔬菜	玉米湯 玉米+蕃茄		6.5	2.5	2.3	2.4	808
13	五	糙米飯 白米+糙米	塔香素肚 素肚+九層塔-燒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+青豆-燒	麵筋白菜 大白菜+麵筋+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		草莓餐包 6.5	2.5	2.4	2.4	811
16	一	玉米飯 白米+玉米	滷味 大溪豆干+百頁+香菇+玉米筍-滷	糖醋素雞 素雞丁+馬鈴薯+白芝麻-燒	素炒時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針花+油片絲		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	二	糙米飯 白米+糙米	濃湯豆腐煲 豆腐+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-煮	素蚵仔酥 蚵仔酥+地瓜-炸	烤蔬菜 花椰菜+杏鮑菇+彩椒-烤	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+香菇		6.4	2.5	2.5	2.3	802
18	三	胚芽飯 白米+胚芽米	素拌三絲 豆干絲+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-拌	香燒油腐 嫩油腐X1-燒	泡菜年糕 自製泡菜+年糕+豆皮-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
19	四	上海什錦菜飯 白米+玉米+素火腿+青江菜	紅燒豆包 豆包X1+香菇-燒	素回鍋肉 素肉片+竹筍+青椒+彩椒-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+南瓜+薑絲		6.4	2.4	2.5	2.5	803
20	五	五穀飯 白米+五穀米	素腐皮捲 腐皮捲X1-烤	拌飯素燥 豆干+素皮絲+香菇+毛豆-煮	芽菜什錦 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	日式鮮蔬湯 高麗菜+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
23	一	茄汁義式麵 麵條+蕃茄+杏鮑菇+玉米	素魚排 素魚排X1-烤	腰果小方干 豆干+腰果-燒	香菇白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 玉米+南瓜+蘑菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
24	二	大麥飯 白米+大麥	三杯烤麩 烤麩+九層塔-燒	什錦腐皮絲 腐皮絲+紅蘿蔔+木耳+芹菜-拌	田園玉米 玉米+豆薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.5	2.3	2.4	808
25	三	小米飯 白米+小米	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	滷雙結 豆皮結+海帶結-滷	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
26	四	胚芽飯 白米+胚芽米	素沙茶干片 豆干+香菇+彩椒+芹菜-炒	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥大麥湯 山藥+馬鈴薯+大麥		補助豆奶 6.3	2.5	2.7	2.5	809
27	五	紫米飯 白米+紫米	蒸臭豆腐 豆腐X1+香菇-蒸	素鹹水雞 豆皮+小黃瓜+川耳+玉米筍-煮	椒鹽鮑菇 地瓜+杏鮑菇-炸	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		蜂蜜麵包 6.5	2.6	2.5	2.3	816
30	一	燕麥飯 白米+燕麥	素蠔油素肚 素肚+白芝麻-燒	素蟹黃煲 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蕃茄		6.5	2.6	2.4	2.4	818

＊＊＊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◆