

統鮮美食110年6+7月素菜單海山高中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜2	副菜2	青菜	湯品	附錄	全穀雜糧	豆類	肉類	蛋類	油類	熱量
1	二	糙米飯 白米, 糙米	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	沙嗲烤麩 大烤麩+青豆-燒	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	產銷 青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔+香菇		6.3	2.4	2.5	2.5		796
2	三	白飯 白米	京醬干絲 干絲+紅蘿蔔-炒	燻茶鵝 燻茶鵝+花椒-蒸	韓式黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷 青菜	酸辣湯 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳	奶酥麵包	6.4	2.5	2.5	2.5		813
3	四	南瓜炒米粉 米粉+南瓜+紅蘿蔔+高麗菜	野菜百頁 百頁*2+豆豉+彩椒-煮	糯米椒豆干 豆干+糯米椒+豆豉-炒	白菜滷 白菜+木耳+素羊肉-炒	有機 蔬菜	味噌菇湯 海芽+金針菇		6.4	2.4	2.5	2.6		808
4	五	小米飯 白米, 小米	紅麩豆腸 豆腐+紅麩+黃椒-炒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+薑絲-油	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞+金針菇-煮	產銷 青菜	番茄蔬菜湯 番茄+芹菜+高麗菜+玉米	水果	6.5	2.5	2.4	2.5		815
7	一	白飯 白米	泡菜豆腐 泡菜+凍豆腐+金針菇-煮	沙茶豆雞 豆雞+素沙茶-炒	拌素蜆絲 小黃瓜+素海蜆皮+紅蘿蔔-炒	產銷 青菜	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇	水果	6.4	2.6	2.6	2.4		816
8	二	香椿炒飯 白米+芹菜+香椿醬+蘑菇	三杯滷味 百頁+杏鮑菇+玉米筍+九層塔-油	花椰素鰻魚 素鰻魚+白花椰-煮	蒸銀絲捲 銀絲捲-蒸	產銷 青菜	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.3	2.4		794
9	三	燕麥飯 白米, 燕麥	什錦干丁 豆干丁+素火腿+青豆+紅蘿蔔-炒	凍豆腐絲瓜 絲瓜+凍豆腐+玉米-煮	咖哩洋芋 紅蘿蔔+馬鈴薯+蘑菇-煮	產銷 青菜	筍香蕈柄湯 竹筍+蕈柄	紅豆麵包	6.2	2.5	2.5	2.5		806
#	四	五穀飯 白米, 五穀米	芝香豆包 豆包+芝麻-燒	醬爆麵腸 麵腸+四季豆-炒	黑胡椒 豆薯 豆薯+彩椒+黑胡椒-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲+冬瓜		6.4	2.6	2.6	2.6		825
#	五	大麥飯 白米, 大麥	糖醋油豆腐 空心油豆腐+彩椒-煮	當歸豆皮煮 素羊肉+麵+豆皮+當歸-煮	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷 青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.4	2.5	2.5	2.6		815
#	二	玉米飯 白米, 玉米	豆鼓豆腐羹 豆腐+素蚵仔+青豆-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蒟蒻花椰 絲花椰+蒟蒻小花+玉米筍-煮	產銷 青菜	海帶玉米湯 海帶+玉米	水果	6.3	2.5	2.6	2.5		806
#	三	白飯 白米	泰味豆腸 嫩豆腐+豆腸+彩椒-燒	壽喜油腐 金針菇+味淋+油豆腐-煮	紅椒四季 四季豆+紅椒-煮	產銷 青菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔+白蘿蔔	菠蘿麵包	6.4	2.5	2.2	2.5		808
#	四	青醬鮮菇 義大利麵 麵, 九層塔+菇	五香豆干 豆干*2-油	四喜烤麩 烤麩+毛豆+香菇+紅蘿蔔-煮	海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	金針金菇湯 金針+金針菇		6.5	2.5	2.5	2.6		822
#	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	芋頭燒素雞 素雞+芋頭+腰果-燒	茄汁燉豆 黃豆+蕃茄+西芹+豆薯-煮	炸馬蹄條 馬蹄條-炸	產銷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.3	2.4	2.5	2.6		801
#	一	白飯 白米	高麗菜捲 高麗菜捲-蒸	香菇干丁 豆干丁+香菇+紅蘿蔔-煮	炒麵疙瘩 麵疙瘩+香菇+青江菜-炒	產銷 青菜	筍香三絲湯 筍絲+金針菇+木耳	水果	6.4	2.5	2.5	2.5		811
#	二	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+毛豆-煮	燒烤醬豆包 豆包+醬-燒	清炒蒲瓜 蒲瓜+香菇-煮	產銷 青菜	肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.4	2.5		794
#	三	海苔香鬆炒飯 白米+三色豆, 海苔香鬆	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	椒鹽百頁 白百頁+麵+胡椒鹽-燒	洋芋木耳絲 洋芋絲+木耳-炒	產銷 青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+素羊肉+薑絲	巧克力 圓形麵包	6.4	2.4	2.2	2.5		808
#	四	小米飯 白米, 小米	毛豆豆干 大溪干+毛豆-油	地瓜烤麩 地瓜+烤麩+中丁-燒	花椰三色 絲花椰+美白菇+香菇+山藥-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+木耳+筍+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6		808
#	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥米	味噌油腐 油豆腐+蘿蔔+玉米段-煮	沙茶麵腸 麵腸+西芹-炒	清炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷 青菜	白菜香菇湯 白菜+香菇+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.5	2.6		815
#	一	白飯 白米	素油雞 素油雞+花椒-蒸	菜圃炒豆干片 菜圃+豆干-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	產銷 青菜	山藥大麥湯 山藥+洋芋+大麥	水果	6.3	2.4	2.5	2.5		796
#	二	黑胡椒鐵板麵 麵, 三色豆, 鮑菇, 素紋肉	脆皮豆腐*2 四角油豆腐-燒	甜麵醬豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	素蠔油燴三菇 青江+杏鮑菇+香菇+鮑魚菇-煮	產銷 青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.4	2.5		794
#	三	大麥飯 白米	沙嗲豆雞 豆雞+彩椒-炒	五更凍豆腐 筍+凍豆腐+角螺+木耳+榨菜-煮	打拋四季豆 四季豆+番茄+素肉蓉-煮	產銷 青菜	海芽金菇湯 薑絲+海帶芽+金針菇	蜂蜜麵包	6.3	2.4	2.5	2.5		796
1	四	紫米飯 白米, 紫米	蘑菇洋芋麵輪 洋芋+麵輪+蘑菇-燒	紅麩豆包 豆包+甜豆豉-燒	麻香高麗 高麗菜+麻油+枸杞-煮	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜+白蘿蔔+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5		808

★堅果種子類是健康的食品,如:花生,杏仁片,芝麻,腰果...等,皆屬於優質的油脂類,故不宜攝取過量,一天建議最多不超過一茶匙歐!