



統鮮美食 110年11月素食菜單 丹鳳高中

*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：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	一	玉米飯 白米,玉米	照燒豆包 豆包+彩椒-燒	紹子豆腐 豆腐+蕃茄+素絞肉-煮	鮑菇蒲瓜 蒲瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷青菜	米粉湯 粗米粉+豆皮絲+西芹+芋頭	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
2	二	糙米飯 白米,糙米	椒鹽百頁 百頁+小黃瓜+香菇-炒	紅仁豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	巴西里白花 白花椰+巴西里-炒	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+香菇草柄+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.3	806
3	三	紫米飯 白米,紫米	素燥雪裡紅 素絞肉+雪裡紅+豆豉-炒	大溪豆干片 大溪豆干片+香菜-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	產銷履歷青菜	海帶豆腐湯 海帶+凍豆腐+紅蘿蔔	水果	6.3	2.3	2.6	2.5	791
4	四	香菇油飯 白米+糯米+香菇	白帶魚 素白帶魚X1-蒸	五香油豆腐 三角油豆腐+西芹+紅蘿蔔-滷	白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		6.6	2.3	2.4	2.3	798
5	五	小米飯 白米,小米	四喜干丁 豆干小丁+玉米+紅椒+糯米椒-炒	梅菜素東坡肉 素東坡肉+梅菜+白蘿蔔-滷	碧玉筍豆芽 綠豆芽+碧玉筍+紅蘿蔔-炒	產銷履歷青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.5	2.6	2.4	2.3	814
8	一	胚芽飯 白米,胚芽	花生烤麩 烤麩+杏鮑菇+花生+川耳-滷	紅麴豆雞片 豆雞片+紅麴醬+小黃瓜-炒	清炒刈薯 刈薯+彩椒-炒	產銷履歷青菜	蕃茄洋芋湯 蕃茄+馬鈴薯+西芹+玉米	水果	6.4	2.6	2.3	2.4	809
9	二	地瓜飯 白米,地瓜	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	沙嗲豆腸 豆腸+杏鮑菇-燒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷青菜	味噌湯 味噌+豆芽菜+金針菇		6.1	2.3	2.3	2.3	761
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	彩椒油豆腐 油豆腐+青椒+彩椒-燒	五更香竹腸 香竹腸+酸菜+花椒+金針菇-煮	青醬野菇 杏鮑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	產銷履歷青菜	麵線羹 紅麵線+紅蘿蔔+木耳+香菇	水果	6.6	2.5	2.5	2.5	825
11	四	五穀飯 白米,五穀米	京醬干絲 豆干絲+芹菜-炒	野菜百頁 野菜百頁X2-煮	蓮藕燉煮 紅蘿蔔+蓮藕片+玉米+香菇-煮	有機蔬菜	高麗三絲湯 高麗菜+木耳+紅蘿蔔+香菜		6.3	2.3	2.3	2.3	775
12	五	孜然炒麵 麵+青江菜+豆芽菜+紅蘿蔔	黑胡椒素排 黑胡椒素排-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+彩椒+小黃瓜-滷	高麗菜包X1 高麗菜包-蒸	產銷履歷青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+西芹+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.2	3.2	842
15	一	芝麻飯 白米,芝麻	皇帝豆麵筋 麵筋+皇帝豆+香菇+紅蘿蔔-炒	芝香四分干 四分干+芝麻-燒	清炒茄子 茄子+香菜-燒	產銷履歷青菜	海芽素丸湯 海帶芽+素丸子+薑絲	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
16	二	紫米飯 白米,紫米	黑豆滷麵輪 麵輪+白蘿蔔+黑豆-滷	椒麻豆包 豆包+椒麻醬+香菜+紅椒-燒	鴻喜菇寬粉 寬粉+大白菜+鴻喜菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	三	糙米飯 白米,糙米	莧菜豆腐羹 豆腐+莧菜+香菇+枸杞-煮	塔香素肚 素肚+九層塔+彩椒-炒	蒸紫薯塊 紫薯塊-蒸	產銷履歷青菜	南瓜湯 南瓜+冬瓜+薑片	水果	6.5	2.3	2.3	2.7	807
18	四	麻油鮑菇飯 米+竹筍丁+杏鮑菇+麻油	海苔蚵仔酥 海苔素蚵仔酥X3-炒	沙茶豆皮 角螺+高麗菜+紅蘿蔔-炒	三彩四季 四季豆+彩椒+豆薯-炒	有機蔬菜	榨菜金針湯 金針花+金針菇+榨菜		6.5	2.4	2.3	2.5	805
19	五	胚芽飯 白米,胚芽	糖醋麥香條 麥香條+小黃瓜+糖醋醬-燒	瓜仔素燥油腐 油豆腐+素絞肉+香菇+蔴瓜-滷	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	產銷履歷青菜	竹筍蕈柄湯 竹筍+香菇草柄+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.1	2.3	784
22	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	沙茶麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	泡菜凍豆腐 凍豆腐+韓式泡菜+金針菇+紅蘿蔔-煮	海結滷味 海帶結+杏鮑菇+紅蘿蔔-滷	產銷履歷青菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+枸杞	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
23	二	蕃茄義麵 麵+蕃茄+菇+玉米+紅蘿蔔	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	客家小炒 豆干片+紅椒+毛豆+香菇-炒	豆沙包 豆沙包X1-蒸	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米+西芹+紅蘿蔔		6.4	2.3	2.3	2.4	786
24	三	芝麻飯 白米,芝麻	糯米椒皮絲 豆皮絲+糯米椒+豆豉-炒	麻油鮮菇豆捲 角蘆+素腰花+筍片-煮	鮑菇美生菜 美生菜+鮑魚菇+枸杞-煮	產銷履歷青菜	日式味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽	水果	6.4	2.5	2.6	2.5	804
25	四	大麥飯 白米,大麥	蠔油豆雞片 豆雞片+紅椒-滷	咖哩空心油腐 空心油豆腐+馬鈴薯+杏鮑菇-煮	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜	關東煮湯 海帶片+玉米段+素丸子		6.6	2.3	2.3	2.6	809
26	五	紫米飯 白米,紫米	麴醬豆腸 豆腸+紅麴醬-燒	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	椒鹽海苔糕 海苔糕-燒	產銷履歷青菜	黃瓜香菇湯 大黃瓜+香菇+薑絲		6.4	2.5	2.6	2.3	804
28	一	玉米飯 白米,玉米	蕃茄燉豆 百頁+黃豆+蕃茄-煮	薑燒蘭花干 蘭花干+薑+香菇-滷	腰果三色 腰果+玉米+豆薯+毛豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷青菜	泡菜高麗湯 高麗菜+泡菜+金針菇	水果	6.6	2.3	2.3	2.6	809
29	二	五穀飯 白米,五穀米	菜脯油豆腐 油豆腐+菜脯+香菇-滷	白菜獅子頭 素獅子頭+大白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	芝麻四季 四季豆+芝麻-炒	產銷履歷青菜	金菇海帶湯 海帶芽+金針菇		6.5	2.5	2.4	2.5	808