



統鮮美食114年6月素菜單

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

營養師：林佳融(營養字第011957號)
新北市三重區中興北街136巷18弄18號

電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

碧華國中

本校未使用輻射汙染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果類	乳品類	水果	熱量
2	一	紫米飯 白米+紫米	●韓式蜜汁四分干 四分干+黃豆芽-煮	●洋芋炒蛋 紅蘿蔔+馬鈴薯+雞蛋-煮	小瓜海芽 小黃瓜+海帶芽-煮	履歷 青菜	●酸辣湯 豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔	水果	6.0	2.3	1.8	2.2	0.0	0.7	779
3	二	白米飯	●醬燒油腐 油豆腐+味霖-煮	●蒸蛋 雞蛋-蒸	菇炒高麗 高麗菜+菇-煮	有機 青菜	綠豆甜湯 綠豆+冬瓜磚		5.8	2.2	2.0	1.8	0.0	0.0	702
4	三	●麥片飯 白米+麥片	●香酥蚵仔酥 素蚵仔酥+地瓜-炸	蕃茄燉菜 蕃茄+彩椒+花椰菜+煮	●焗烤山藥豆腐 板豆腐+山藥+起司-烤	履歷 青菜	●洋芋濃湯 洋芋+南瓜+雞蛋+奶粉	水果	5.8	2.2	1.8	1.5	0.0	0.0	684
5	四	●五穀飯 白米+五穀米	●香菇燉素排骨 素排骨+白蘿蔔+香菇-煮	●三杯麵輪 麵輪+豆干+九層塔+薑+蒜-煮	●沙嗲粉絲 冬粉+紅蘿蔔+青江菜+花生-煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑		6.0	2.0	2.0	2.0	0.0	0.0	710
6	五	●蘑菇鐵板麵 青海麵+玉米+紅蘿蔔+豆干+牛蒡-煎	●蒸餃*3 水餃-蒸	●麵筋燒豆腐 板豆腐+麵筋-煮	●菇香白菜 大白菜+菇+角螺+紅蘿蔔-煮	履歷 青菜	好彩頭湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.8	2.1	1.8	2.0	0.0	0.7	741
9	一	白米飯	●香草燉素雞丁 素雞丁+馬鈴薯+南瓜+彩椒+香料-煮	●菇炒蛋 雞蛋+菇+紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+薑絲-炒	履歷 青菜	筍仔湯 筍	水果	5.8	2.0	2.2	0.2	0.0	0.0	620
10	二	糙米飯 白米+糙米	●沙茶豆皮 大白菜+紅蘿蔔+角螺-煮	●玉米肉茸 玉米+素絞肉-煮	薑香鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+薑-煮	有機 青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+味噌		5.6	2.2	1.8	1.8	0.0	0.7	725
11	三	玉米飯 白米+玉米	●小瓜麵腸 麵腸+杏鮑菇+小黃瓜+彩椒+辣椒-炒	●蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥-煮	薑香四季 四季豆+薑-煮	履歷 青菜	●鮮蔬蛋花湯 蕃茄+高麗菜+雞蛋	水果	6.0	2.0	1.5	2.0	0.0	0.0	698
12	四	古早味油飯 白米+長糯米+香菇+牛蒡+豆干	●冰糖滷蘭花干 蘭花干+八角+月桂葉-油	●海山醬甜不辣 素甜不辣+海山醬-煮	●南瓜炒蛋 南瓜+雞蛋-煮	履歷 青菜	●油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米	保久乳	5.6	2.1	1.8	2.0	0.8	0.7	847
13	五	●芝麻飯 白米+黑芝麻	●酸甜檸檬百頁 百頁豆腐+蕃茄+檸檬汁-炸	●培根洋芋 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔+素培根-煮	●海根干片 海帶根+豆干片-煮	履歷 青菜	鮮瓜湯 鮮瓜		5.5	2.0	2.3	2.2	0.0	0.0	692
16	一	●麥片飯 白米+麥片	●咖哩豆腸 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	●螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+素絞肉-煮	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	履歷 青菜	●青菜蛋花湯 小白菜+雞蛋	水果	5.9	2.2	2.0	2.5	0.0	0.7	783
17	二	地瓜飯 白米+地瓜	●素麥克雞塊*2 素麥克雞塊-炸	●瓜仔油腐 油豆腐+瓜仔-煮	香菜豆薯 豆薯+香菜-煮	有機 青菜	肉骨茶湯 高麗菜+枸杞+肉骨茶包	保久乳	5.8	2.4	1.8	2.0	0.8	0.0	841
18	三	紫米飯 白米+紫米	●椒香素肉 素肉+青椒+彩椒-煮	●紅麵方干 豆干+紅麵-煮	●菇香鮮瓜 鮮瓜+菇+紅蘿蔔-煮	履歷 青菜	●味噌餛飩 麵疙瘩+南瓜+洋芋+大白菜+紅蘿蔔+香菇	水果	5.8	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	756
19	四	白米飯	●醬燒烤麩 烤麩+紅蘿蔔-煮	●筍香炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+竹筍-煮	木耳豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 青菜	仙草西米露 西谷米+仙草汁		6.0	2.5	2.3	2.1	0.0	0.0	760
20	五	義式香料飯 白米+紅蘿蔔+玉米+蒜+義式香料	●紐奧良豆包 豆包+彩椒+香料-炒	●餐包*1 餐包*1	●奶香白菜 白菜+南瓜+奶粉-煮	履歷 青菜	●玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋+玉米醬		5.5	2.2	2.0	2.2	0.0	0.7	741
23	一	糙米飯 白米+糙米	●豉汁素蚵 素蚵仔+白蘿蔔+豆豉-煮	●三色炒蛋 玉米粒+南瓜+毛豆+雞蛋-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 青菜	●泰式香茅湯 豆薯+蕃茄+肉桂+香茅+檸檬葉	水果	6.0	2.2	2.1	2.0	0.0	0.0	728
24	二	●日式咖哩烏冬麵 烏冬麵+高麗菜+紅蘿蔔+雞蛋+蒜	●滷蛋*1 雞蛋-油	●大亨堡*1 大亨堡*1	●什錦五目煮 油豆腐+蒜+筍+紅蘿蔔+連蒜-油	有機 青菜	冬瓜湯 冬瓜	補助豆漿	5.8	2.4	1.8	2.0	0.0	0.7	763
25	三	洋蔥仁飯 白米+洋蔥仁	●酸菜素肚 素肚+金針菇+酸白菜-煮	●酥炸雙拼 蘿蔔糕+豆腐-炸	●木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳+紅蘿蔔+素香菇羹-煮	履歷 青菜	麵線清湯 紅麵線+紅蘿蔔+木耳+筍	水果	5.7	2.2	1.8	2.2	0.0	0.0	708
26	四	白米飯	●蜜香豆包 豆包+蜂蜜-煮	●奶香洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米+奶粉-煮	●塔香茄子 茄子+九層塔-煮	履歷 青菜	●蛋花湯 海帶芽+薑+雞蛋		5.9	2.3	2.0	2.0	0.0	0.7	768
27	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜	●羅宋炒蛋 蕃茄+馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜+雞蛋-煮	●滷黑干 大溪黑豆干-燒	●炒竹筍 竹筍-炒	履歷 青菜	●味噌湯 玉米+味噌		6.0	2.0	2.0	2.1	0.0	0.0	715

本菜單「●」表示含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，有過敏體質者敬請小心食用！

※根據教育部頒定之「學校午餐食物內容及營養基準」：國小生每日午餐全穀雜糧類約4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份；

國中生每日午餐全穀雜糧類約6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類3份、水果類1份、乳品類每週1份。午餐食物六大類份量皆顯示於當日菜單後方，若有不足請同學於當天早、晚餐或點心增加攝取，以達到每日飲食均衡。