食家安　115年04月素菜單

基隆市立暖暖高中

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501)　服務電話：02-2792-5757 廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
01	三	一.DIY奶油白醬拌麵* 義大利麵	二.香滷豆包x1* 豆包+香菇+紅蘿蔔	三.奶香白醬拌料* 玉米粒+素火腿+杏鮑菇	五.珍珠芋圓甜湯 粉圓+芋圓	四.時蔬	芝麻包X1*	4.3	1.7	0.8	1.5	0.0	0.0	516
02	四	一.白米飯 白米	二.蘿蔔燉豆腐* 凍豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+薑	三.時蔬豆干* 四季豆+豆干+木耳	五.紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.0	2.5	2.5	1.3	1.0	0.0	649
07	二	紅藜飯 白米+紅藜	二.紅燒素肚* 素肚+豆薯+紅蘿蔔	三.番茄炒蛋* 蛋+番茄	五.豆皮白菜* 大白菜+豆皮+木耳	四.時蔬	水果x1	4.0	3.3	1.7	1.4	1.0	0.0	693
08	三	一.DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二.香滷蘭花干* 花干+玉米筍+毛豆仁	三.咖哩拌醬* 馬鈴薯+紅蘿蔔+碎豆干	五.芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米+芹菜	四.時蔬	銀絲卷x1*	3.9	2.0	1.0	1.6	0.0	0.0	520
09	四	一.白米飯 白米	二.糖醋麵輪 麵輪+黃甜椒+紅甜椒	三.海帶干絲* 海帶絲+干絲+紅蘿蔔+薑	五.枸杞蒲瓜 扁蒲+木耳+枸杞	四.時蔬	水果x1	4.0	2.0	2.2	1.6	1.0	0.0	617
10	五	一.糙米飯 白米+糙米	二.醬爆豆干* 豆干+杏鮑菇+木耳	三.鐵板銀芽* 豆芽+豆包+紅蘿蔔	五.鮮炒冬瓜* 冬瓜+蒟蒻蝦仁+薑	四.時蔬	保久乳*	4.0	2.2	2.5	1.8	0.0	1.0	689
13	一	一.白米飯 白米	二.凍腐壽喜燒* 凍豆腐+大白菜+蒟蒻+紅蘿蔔	三.義式蔬菜 南瓜+玉米筍+杏鮑菇	五.鮮茄豆腐* 蕃茄+豆腐+毛豆仁	四.時蔬	保久乳*	4.5	2.6	1.6	1.2	0.0	1.0	704
14	二	一.燕麥飯* 白米+燕麥	二.瓜仔滷麵腸 麵腸+白蘿蔔+脆瓜+香菇	三.蔬菜油腐煲* 高麗菜+油豆腐+紅蘿蔔	五.鮮燴黃瓜 大黃瓜+金針菇+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.2	2.5	2.0	1.7	1.0	0.0	668
15	三	一.韓式炒飯 白米+海苔絲	二.什錦燒*2* 什錦燒	三.韓式炒飯配料* 黃豆芽+玉米粒+紅蘿蔔+素火腿+素泡菜	五.冬瓜山粉圓 冬瓜糖+山粉圓	四.時蔬	綜合堅果x1*	4.9	1.7	1.0	1.8	0.0	0.0	577
16	四	一.白米飯 白米	二.和風豆腸* 豆腸+白蘿蔔+玉米筍+紅蘿蔔+香菇	三.豆瓣四季* 四季豆+紅蘿蔔+油片絲	五.醬爆海根 海帶根+紅甜椒+薑	四.時蔬	水果x1	4.4	1.7	2.0	1.4	1.0	0.0	609
17	五	一.薏仁飯 白米+洋薏仁	二.三杯油腐* 油豆腐+杏鮑菇+薑+九層塔	三.金黃炒蛋* 蛋+玉米粒	五.清炒結頭菜 結頭菜+木耳+紅蘿蔔	四.時蔬	保久乳*	4.2	3.0	2.0	3.0	0.0	1.0	804
20	一	一.白米飯 白米	二.香菇素燥* 豆干+香菇+杏鮑菇	三.大瓜甜條 大黃瓜+玉米筍+素甜條	五.脆炒白菜 大白菜+紅蘿蔔	四.時蔬	保久乳*	4.0	2.2	2.5	1.6	0.0	1.0	680
21	二	一.五穀飯* 白米+五穀米	二.照燒花干* 蘭花干+香菇+紅蘿蔔+芹菜	三.鮮炒蒲瓜 扁蒲+香菇+紅蘿蔔	五.螞蟻上樹 綠豆芽+冬粉+紅甜椒	四.時蔬	水果x1	4.3	1.5	2.2	1.4	1.0	0.0	592
22	三	一.DIY味噌拌麵* 烏龍麵	二.和風凍腐* 凍豆腐+大白菜+木耳	三.味噌拌醬* 高麗菜+碎豆干+紅蘿蔔+香菇+毛豆仁	五.金針湯 金針+金針菇+香菇+薑	四.時蔬	奶皇包x1/履歷豆漿x1*	3.6	3.0	1.4	0.8	0.0	0.0	548
23	四	一.白米飯 白米	二.鹹水素雞* 素雞+玉米筍+小黃瓜+薑	三.海芽蒸蛋* 蛋+海帶芽+玉米粒	五.紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.1	3.0	2.0	1.6	1.0	0.0	694
24	五	一.紫米飯 白米+紫米	二.泰式豆包* 豆包+蕃茄+杏鮑菇+九層塔	三.絲瓜冬粉 絲瓜+金針菇+冬粉+木耳	五.蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪+薑	四.時蔬	保久乳*	4.4	1.7	2.2	1.7	0.0	1.0	667
27	一	一.白米飯 白米	二.馬鈴薯素肚* 素肚+馬鈴薯+青花菜	三.海結滷味* 海帶結+豆干+紅蘿蔔+白蘿蔔	五.木耳四季 四季豆+木耳+紅椒	四.時蔬	保久乳*	4.5	3.0	1.9	0.8	0.0	1.0	724
28	二	一.胚芽飯* 白米+胚芽米	二.青醬素雞* 素雞+杏鮑菇+紅椒	三.白菜炒年糕 大白菜+年糕+香菇	五.絲瓜豆皮* 絲瓜+豆皮+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.7	2.3	2.2	1.4	1.0	0.0	680
29	三	一.DIY特製鐵板麵* 油麵	二.香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三.特製淋醬* 玉米粒+豆干+紅蘿蔔	五.肉骨茶湯* 高麗菜+枸杞+肉骨茶包+油片絲	四.時蔬	豆沙包x1*	3.6	2.2	0.9	1.2	0.0	0.0	494
30	四	一.白米飯 白米	二.沙茶油腐* 四角油丁+高麗菜+冬粉+薑+杏鮑菇	三.南瓜蒸蛋* 蛋+南瓜+玉米粒	五.芹香豆干* 豆干+芹菜+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.5	4.0	1.4	1.5	1.0	0.0	778