食家安 115年08-09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)
31	一	一. 白米飯 白米	二. 古早味素燥* 豆干+香菇+杏鮑菇	三. 清炒白菜* 大白菜+紅蘿蔔+豆包絲	五. 麻婆豆腐* 豆腐+香菇+玉米粒	四. 時蔬	水果x1	4.9	3.0	1.8	2.6	1.0	0.0	790
01	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 三杯素肚* 素肚+高麗菜+杏鮑菇+薑+九層塔	三. 南瓜炒蛋* 雞蛋+南瓜+紅蘿蔔	五. 螞蟻上樹* 綠豆芽+冬粉+木耳+豆干	四. 時蔬	水果x1	4.6	3.2	2.2	2.8	1.0	0.0	803
02	三	一. DIY咖哩烏龍拌麵* 烏龍麵	二. 特製花干* 蘭花干+素蒟蒻小卷+香菇	三. 咖哩醬* 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米粒	五. 綠豆湯 綠豆+地瓜	四. 時蔬	芝麻包x1*	5.7	1.9	1.0	3.0	0.0	0.0	702
03	四	一. 白米飯 白米	二. 醬燒素雞* 素雞+香菇+紅蘿蔔	三. 關東煮* 油豆腐+白蘿蔔+素甜條	五. 清炒海帶絲* 海帶絲+紅蘿蔔+白干絲	四. 時蔬	保久乳	4.4	3.4	2.3	2.6	0.0	1.0	838
04	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 壽喜麵腸 麵腸+大白菜+年糕	三. 香菇豆腐煲* 豆腐+香菇+紅蘿蔔+毛豆仁	五. 金菇黃瓜 大黃瓜+金針菇	四. 時蔬	保久乳	4.3	1.5	2.7	2.4	0.0	1.0	689
07	一	一. 白米飯 白米	二. 家常麵輪 麵輪+綠豆芽+紅蘿蔔	三. 和風蒸蛋* 雞蛋+毛豆仁+玉米粒+香菇	五. 木耳四季* 四季豆+木耳+豆干	四. 時蔬	保久乳	4.6	4.0	2.1	3.5	0.0	1.0	932
08	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 蕃茄豆包* 豆包+蕃茄+杏鮑菇+九層塔	三. 紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	五. 田園蔬菜* 青花菜+南瓜+玉米筍+豆干	四. 時蔬	水果x1	4.3	3.3	1.4	2.3	1.0	0.0	747
09	三	一. 芋頭米粉湯 米粉	二. 豆瓣素雞* 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 香滷油腐 油豆腐+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔	五. 米粉配料 芋頭+高麗菜+香菇+玉米粒+芹菜	四. 時蔬	豆沙包x1*	3.9	3.3	1.4	2.3	0.0	0.0	659
10	四	一. 白米飯 白米	二. 鹽水凍豆腐* 凍豆腐+高麗菜+紅蘿蔔+竹筍片	三. 玉米彩蔬 玉米粒+豆薯+毛豆仁+紅椒	五. 塔香菇菇* 杏鮑菇+玉米筍+碎豆干丁+木耳+九層塔	四. 時蔬	水果x1	4.8	2.6	2.6	2.0	1.0	0.0	746
11	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 蒙古干片* 豆干+四季豆+紅蘿蔔	三. 豆皮黃瓜* 大黃瓜+豆皮+枸杞	五. 清炒洋芋 馬鈴薯+香菇+豆包絲	四. 時蔬	保久乳	4.3	3.3	1.9	2.2	0.0	1.0	795
14	一	一. 白米飯 白米	二. 香酥豆包*★ 豆包+杏鮑菇	三. 冬粉拌菜* 綠豆芽+冬粉+紅蘿蔔+豆乾	五. 彩繪干絲* 白干絲+木耳+芹菜	四. 時蔬	保久乳	4.5	4.0	1.9	3.4	0.0	1.0	916
15	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 日式照燒素雞* 素雞+玉米粒+年糕	三. 紅絲白菜 大白菜+紅椒+豆包絲	五. 鮮蔬玉米 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	5.4	2.2	2.0	2.0	1.0	0.0	743
16	三	一. 韓式拌飯 白米+紫米+海苔	二. 泡菜凍腐* 凍豆腐+大白菜+素泡菜+香菇	三. 韓式拌料* 黃豆芽+玉米粒+紅蘿蔔+小黃瓜+素火腿+白芝麻	五. 玉米濃湯* 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉	四. 時蔬	綜合堅果x1*/履歷豆漿x1	4.3	3.2	1.7	3.0	0.0	0.0	719
17	四	一. 白米飯 白米	二. 打拋豆腸* 豆腸+豆干+杏鮑菇+蕃茄+九層塔	三. 芝香四季* 四季豆+紅蘿蔔+白芝麻+豆包絲	五. 冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+香菇	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.5	2.6	3.0	1.0	0.0	803
18	五	一. 小米飯 白米+小米	二. 奶香麵輪* 麵輪+青花菜+紅椒+馬鈴薯	三. 番茄炒蛋* 雞蛋+蕃茄+馬鈴薯	五. 義式蔬菜* 地瓜+杏鮑菇+玉米筍+毛豆仁	四. 時蔬	保久乳	5.1	3.7	2.0	3.6	0.0	1.0	947
21	一	一. 白米飯 白米	二. 筍干燒豆包* 豆包+白蘿蔔+筍干+紅蘿蔔	三. 枸杞蒲瓜* 扁蒲+木耳+豆包+枸杞	五. 醬爆海結* 海帶結+紅椒+豆干	四. 時蔬	保久乳	4.0	1.8	2.9	2.4	0.0	1.0	696
22	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 馬鈴薯油腐* 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+寬粉	三. 木耳高麗* 高麗菜+木耳+豆包	五. 芹香豆干* 豆干+木耳+紅蘿蔔+芹菜	四. 時蔬	水果x1	4.5	3.8	2.0	2.6	1.0	0.0	827
23	三	一. BBQ風味拌麵* 油麵	二. 蜜汁花干* 蘭花干+香菇+玉米筍	三. BBQ風味醬* 馬鈴薯+豆干+紅蘿蔔	五. 紫米紅豆湯 紅豆+紫米	四. 時蔬	奶皇包x1*	6.0	2.3	1.4	3.6	0.0	0.0	790
24	四	一. 白米飯 白米	二. 薑汁燒豆皮* 豆皮+杏鮑菇+紅蘿蔔+薑	三. 玉米炒蛋* 雞蛋+玉米粒+杏鮑菇	五. 台式滷味* 黑豆干+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.6	3.2	2.3	3.7	1.0	0.0	846
29	二	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 和風豆腸* 豆腸+杏鮑菇+玉米筍+紅椒	三. 豆醬鮮筍* 竹筍+木耳+紅蘿蔔+豆干	五. 清炒冬瓜* 冬瓜+豆包+紅蘿蔔+薑	四. 時蔬	水果x1	3.7	2.5	2.8	2.0	1.0	0.0	667
30	三	一. 拿坡里風味拌麵* 義大利麵	二. 家常豆包x1* 豆包+木耳+芹菜+紅蘿蔔	三. 拿波里風味拌醬* 碎豆干丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	五. 南瓜菇菇湯 南瓜+香菇	四. 時蔬	銀絲卷x1*	4.6	2.3	1.0	2.0	0.0	0.0	610