食家安 115年10月素菜單 基隆市暖暖高中

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	四	一. 白米飯 白米	二. 香滷麵腸* 麵腸+杏鮑菇+白蘿蔔+紅蘿蔔	三. 豆干小炒* 豆干+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜	五. 香炒高麗* 高麗菜+豆包絲+紅蘿蔔+木耳	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.6	2.1	1.8	1.0	0.0	744
02	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 家常豆皮* 豆皮+綠豆芽+高麗菜+紅甜椒	三. 紅絲炒蛋* 雞蛋+紅蘿蔔+馬鈴薯	五. 豆皮結頭菜* 豆包+結頭菜+香菇	四. 時蔬	保久乳x1	4.0	2.5	2.2	2.3	0.0	1.0	726
05	一	一. 白米飯 白米	二. 特製麵輪* 麵輪+香菇+紅蘿蔔+杏鮑菇	三. 海山醬滷味* 白蘿蔔+黑豆干+玉米段+紅蘿蔔	五. 清炒菇菇* 杏鮑菇+玉米筍+紅甜椒+烤麩切	四. 時蔬	保久乳	4.1	2.5	2.1	2.2	0.0	1.0	726
06	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 醬燒素肚* 素肚+玉米筍+紅蘿蔔	三. 玉米菜脯蛋* 雞蛋+玉米粒+菜脯	五. 繽紛時蔬 青花菜+紅甜椒+黃甜椒+杏鮑菇	四. 時蔬	水果x1	4.3	2.8	2.6	2.1	1.0	0.0	731
07	三	一. DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 香滷花干* 蘭花干+竹筍+香菇	三. 咖哩拌料* 綠豆芽+豆干+紅蘿蔔+馬鈴薯	五. 冬瓜粉圓 粉圓+冬瓜糖	四. 時蔬	芋泥包x1*	4.3	2.6	1.8	1.8	0.0	0.0	622
08	四	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 蘿蔔素雞* 素雞+白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米筍	三. 鮮菇高麗* 高麗菜+香菇+豆包絲	五. 海帶干絲* 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.1	1.9	1.6	1.0	0.0	617
12	一	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 特製麵腸* 麵腸+高麗菜+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 鐵板油丁* 油豆腐+綠豆芽+香菇+杏鮑菇	五. 佃煮蘿蔔* 白蘿蔔+蒟蒻小捲+海帶結+麵輪	四. 時蔬	保久乳	4.1	2.6	2.3	1.5	0.0	1.0	707
13	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 酸菜豆包* 豆包+高麗菜+冬粉+紅甜椒+酸菜	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔+小黃瓜	五. 黃瓜甜條* 大黃瓜+木耳+素甜條	四. 時蔬	水果x1	4.2	3.6	2.2	1.6	1.0	0.0	751
14	三	一. DIY家常炸醬拌麵* 油麵	二. 照燒凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 家常炸醬* 豆干+玉米粒+毛豆仁+香菇	五. 金針湯 金針+金針菇	四. 時蔬	芝麻包x1*	4.0	2.7	2.4	1.8	0.0	0.0	624
15	四	一. 白米飯 白米	二. 地瓜燒素雞* 素雞+地瓜+毛豆仁+紅蘿蔔	三. 木耳四季* 四季豆+木耳+豆干	★五. 酥炸豆包x1* 豆包+杏鮑菇	四. 時蔬	水果x1	4.3	2.1	2.3	1.9	1.0	0.0	662
16	五	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 奶香麵輪* 麵輪+馬鈴薯+青花菜+紅蘿蔔	三. 菇菇蒸蛋* 雞蛋+玉米粒+香菇	五. 田園蔬菜* 南瓜+小黃瓜+玉米筍+豆干	四. 時蔬	保久乳	4.2	2.5	2.3	2.3	0.0	1.0	743
19	一	一. 白米飯 白米	二. 三杯素肚* 素肚+杏鮑菇+玉米筍+薑+九層塔	三. 鮮菇白菜* 大白菜+豆包+香菇	五. 番茄豆腐煲* 豆腐+番茄+金針菇+木耳	四. 時蔬	保久乳	4.3	2.0	1.9	2.2	0.0	1.0	698
20	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 瓜仔滷豆腸* 豆腸+香菇+脆瓜+杏鮑菇	三. 鮮炒黃芽* 黃豆芽+木耳+油片+紅甜椒	五. 雙色花椰 青花菜+玉米筍+雲耳	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.2	2.3	2.0	1.0	0.0	653
21	三	一. 菇菇炊飯 白米+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔+毛豆仁	二. 家常豆腐* 豆腐+玉米粒+紅蘿蔔	三. 清炒高麗* 高麗菜+木耳+豆包+紅甜椒	五. 花生薏仁湯* 花生+薏仁+奶粉+Q圓	四. 時蔬	綜合堅果x1*/履歷豆漿x1	5.1	3.0	2.1	1.6	0.0	0.0	707
22	四	一. 白米飯 白米	二. 豆乳油腐* 油豆腐+杏鮑菇+白蘿蔔	三. 金菇燴蛋* 雞蛋+金針菇+紅蘿蔔	五. 醬燒海茸* 海茸+紅蘿蔔+油片+九層塔+薑	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.1	2.6	1.8	1.0	0.0	719
23	五	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 鍋燒豆干* 豆干+杏鮑菇+馬鈴薯+紅甜椒	三. 鮮蔬玉米* 玉米粒+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆仁	五. 鮮蔬冬粉* 高麗菜+冬粉+綠豆芽+豆包絲+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳	4.5	2.3	2.5	2.3	0.0	1.0	754
27	二	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 京醬豆包* 豆包+杏鮑菇+小黃瓜+紅蘿蔔	三. 黑椒洋芋* 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米粒+毛豆仁	五. 豆瓣四季* 四季豆+木耳+紅甜椒+豆包絲	四. 時蔬	水果x1	4.2	2.2	2.4	2.2	1.0	0.0	678
28	三	一. DIY和風拌麵* 烏龍麵	二. 梅干油腐* 油豆腐+筍干+福菜	三. 和風拌料* 高麗菜+油片絲+香菇+紅蘿蔔	五. 味噌豆腐湯* 豆腐+乾海芽	四. 時蔬	奶皇包x1*	4.0	2.5	2.3	2.1	0.0	0.0	620
29	四	一. 白米飯 白米	二. 招牌咖哩豆腸* 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔+杏鮑菇	三. 三鮮炒丁* 豆干+裙帶菜梗+杏鮑菇	五. 小瓜甜條* 小黃瓜+玉米筍+素甜條	四. 時蔬	水果x1	4.2	2.7	2.5	1.8	1.0	0.0	700
30	五	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 蔭鳳梨素燥* 豆干+杏鮑菇+香菇	三. 麻婆豆腐* 豆腐+毛豆仁+玉米粒	五. 椒麻結頭菜* 結頭菜+豆包絲+紅甜椒	四. 時蔬	保久乳	4.0	2.4	2.4	1.9	0.0	1.0	706