食家安　115年11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)
02	一	一. 白米飯 白米	二. 醬爆麵腸* 麵腸+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 香菇高麗* 高麗菜+香菇+豆包+紅甜椒	五. 百匯鮮蔬* 黑豆干+小黃瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*	4.5	2.3	1.9	2.0	0.0	1.0	703
03	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 茄汁豆包* 豆包+馬鈴薯+番茄+紅蘿蔔	三. 日式蒸蛋* 雞蛋+香菇+玉米粒	五. 鮮菇白菜* 大白菜+金針菇+豆包絲+木耳	四. 時蔬	水果x1	4.3	2.7	2.2	2.0	1.0	0.0	661
04	三	一. 什錦蛋炒飯 白米	二. 蠔油腐丁* 油豆腐+玉米筍+香菇+紅甜椒	三. 炒飯配料* 玉米粒+雞蛋+杏鮑菇+高麗菜+毛豆仁	五. 綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁	四. 時蔬	豆沙包x1*/履歷豆漿x1	4.1	2.4	1.2	3.0	0.0	0.0	615
05	四	一. 白米飯 白米	二. 泡菜豆腐煲* 豆腐+大白菜+泡菜+香菇	三. 金針豆芽* 綠豆芽+金針菇+豆包絲+紅蘿蔔+小黃瓜	五. 黑椒洋芋* 馬鈴薯+杏鮑菇+毛豆仁	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.2	2.2	2.0	1.0	0.0	625
06	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 立冬:麻油麵輪* 麵輪+高麗菜+杏鮑菇+薑+枸杞	三. 香炒海帶絲* 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔	五. 豆皮青花* 青花菜+紅甜椒+木耳+豆包	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.6	2.3	2.0	0.0	1.0	693
09	一	一. 白米飯 白米	二. 醬燒素雞* 素雞+白蘿蔔+香菇+玉米筍	三. 馬鈴薯燴蛋* 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔	五. 紅燒烤麩* 烤麩+大白菜+玉米筍	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.9	2.1	2.0	0.0	1.0	720
10	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 薑燒凍豆腐* 凍豆腐+高麗菜+杏鮑菇+薑	三. 鮮菇油腐* 油豆腐+香菇+紅蘿蔔	五. 椒麻豆芽* 綠豆芽+黃豆芽+豆包	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.8	2.3	2.0	1.0	0.0	683
11	三	一. 古早味拌麵* 油麵	二. 香炒豆包* 豆包+高麗菜+杏鮑菇+九層塔	三. 特製淋醬* 豆干+香菇+玉米粒+紅蘿蔔	五. 紅豆西米露 紅豆+西谷米	四. 時蔬	銀絲卷x1*	4.3	2.6	1.0	2.0	0.0	0.0	611
12	四	一. 白米飯 白米	二. 泰式打拋素肚* 素肚+番茄+杏鮑菇+馬鈴薯+九層塔	三. 紅絲高麗* 高麗菜+紅蘿蔔+豆包絲	五. 滷豆干* 豆干+海帶結+白蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.4	2.0	2.0	1.0	0.0	633
13	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 醬燒豆干* 豆干+玉米筍+金針菇+紅蘿蔔	三. 螞蟻上樹* 高麗菜+綠豆芽+冬粉+豆包+紅甜椒	五. 塔香菇菇* 杏鮑菇+木耳+豆干+九層塔	四. 時蔬	保久乳*	4.4	2.4	2.2	2.0	0.0	1.0	698
16	一	一. 白米飯 白米	二. 瓜仔燒豆腸* 豆腸+香菇+脆瓜+馬鈴薯+薑	三. 田園彩蔬* 青花菜+紅蘿蔔+玉米粒+毛豆仁	★五. 香酥豆包x1* 豆包	四. 時蔬	保久乳*	4.1	2.3	2.1	2.0	0.0	1.0	670
17	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 義式凍豆腐* 凍豆腐+玉米筍+青花菜+紅甜椒	三. 菇香豆干* 黑豆干+紅蘿蔔+杏鮑菇	五. 玉米高麗 高麗菜+玉米粒+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.4	2.4	2.0	1.0	0.0	738
18	三	一. 番茄玉米麵疙瘩* 麵疙瘩	★二. 酥炸油腐* 油豆腐+杏鮑菇+玉米筍	三. 蠔油海根 海帶根+金針菇+紅蘿蔔+薑+九層塔	五. 麵疙瘩配料* 豆包+高麗菜+番茄+玉米粒+香菇	四. 時蔬	黑糖小饅頭x2	4.7	2.4	1.2	2.0	0.0	0.0	622
19	四	一. 白米飯 白米飯	二. 三杯麵腸* 麵腸+杏鮑菇+紅蘿蔔+薑	三. 番茄炒蛋* 雞蛋+番茄+馬鈴薯+玉米粒	五. 豆干小炒* 紅甜椒+木耳+豆干+芹菜	四. 時蔬	水果x1	4.1	3.0	2.3	2.0	1.0	0.0	662
20	五	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 茄汁素雞* 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 鐵板油丁* 油豆腐+香菇+玉米筍	五. 醬爆海茸* 海茸+豆包絲+紅甜椒	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.8	2.2	2.0	0.0	1.0	715
23	一	一. 白米飯 白米	二. 豆瓣素肚* 素肚+玉米筍+紅蘿蔔+青椒	三. 菇菇炒蛋* 雞蛋+杏鮑菇+紅蘿蔔	五. 木耳四季* 四季豆+木耳+豆包絲	四. 時蔬	保久乳*	4.1	3.1	2.1	2.0	0.0	1.0	715
24	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 招牌咖哩麵腸* 麵腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 香炒豆干* 豆干+綠豆芽+木耳+紅甜椒	五. 和風凍腐* 凍豆腐+大白菜+香菇	四. 時蔬	水果x1	4.2	2.8	2.3	2.0	1.0	0.0	649
25	三	一. 拿坡里醬拌麵* 通心粉	★二. 香酥豆干* 豆干+紫米糕+杏鮑菇+紅甜椒	三. 拿坡里醬* 豆干+番茄+毛豆仁	五. 玉米濃湯* 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉	四. 時蔬	芝麻包x1*	4.2	2.8	1.6	2.0	0.0	0.0	637
26	四	一. 白米飯 白米	二. 素雞壽喜燒* 素雞+高麗菜+紅蘿蔔+香菇	三. 香滷海結* 黑豆干+海帶結+白蘿蔔+紅蘿蔔	五. 鐵板銀芽* 綠豆芽+木耳+豆包絲+紅甜椒	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.4	2.4	2.0	1.0	0.0	640
27	五	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 醬爆凍腐* 凍豆腐+綠豆芽+紅蘿蔔	三. 金菇玉薯* 玉米粒+馬鈴薯+金針菇+毛豆仁	五. 脆炒白菜* 大白菜+香菇+豆包絲	四. 時蔬	保久乳*	4.7	2.1	1.9	2.0	0.0	1.0	697
30	一	一. 白米飯 白米	二. 奶香豆腸* 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 素甜條黃瓜* 大黃瓜+素甜條+金針菇	五. 家常豆腐* 豆腐+毛豆+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*	4.2	2.2	2.1	2.0	0.0	1.0	689