統鮮美食110年12月素菜單 穀保家商

＊本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號　服務電話：(02)2999-0088　傳真電話：(02)2949-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	三杯鮑菇炒飯 白米+杏鮑菇+玉米+九層塔	蜜汁四分干 四分干+芝麻-燒	紅仁腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔+青豆-炒	雙色花椰 雙色花椰+木耳-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米		6.2	2.5	2.6	2.7	808
2	四	小米飯 白米+小米	酸辣湯豆腐 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	滷烤麩 烤麩+海帶結-滷	扁蒲粉絲 粉絲+扁蒲+枸杞-煮	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+薑絲		6.4	2.7	2.4	2.3	814
3	五	地瓜飯 白米+地瓜	炸素鱈魚排X1 素鱈魚排-炸	醬燒干丁 豆干+紅蘿蔔+玉米+毛豆-煮	金針結頭 結頭菜+金針花-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.2	799
6	一	紫米飯 白米+紫米	赤麴豆包 豆包+紅麴-煮	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+香菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-煮	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814
7	二	胚芽飯 白米+胚芽米	紅燒豆雞 豆雞+彩椒-煮	茄汁油腐 油豆腐+蕃茄+杏鮑菇-煮	金菇三絲 金針菇+豆筍+木耳-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包	點心	6.5	2.5	2.3	2.2	799
8	三	糙米飯 白米+糙米	鐵板凍腐 凍豆腐+紅蘿蔔+甜豆筴+黑胡椒醬-煮	韓式泡菜素獅子頭X1 素獅子頭X1+韓式泡菜-煮	清炒筍絲 竹筍+香菇-炒	履歷蔬菜	麵線羹 紅麵線+紅蘿蔔+木耳+香菜		6.3	2.6	2.3	2.6	811
9	四	客家粄條 粄條+高麗菜+紅蘿蔔	香干小炒 豆干片+紅蘿蔔+香菇+芹菜-炒	炸海苔酥X3 海苔酥+地瓜-炸	三色黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔+薑絲		6.2	2.7	2.4	2.3	800
10	五	玉米飯 白米+玉米	麻香豆捲 豆皮捲+杏鮑菇+高麗菜+枸杞-煮	醬爆百頁 百頁+紅蘿蔔+豆瓣醬-炒	素肉絲炒青椒 青椒+素肉絲-炒	履歷蔬菜	昆布玉米湯 海帶片+玉米+紅蘿蔔+薑	水果	6.3	2.5	2.5	2.3	795
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+毛豆-煮	塔香腐竹捲 腐竹捲+杏鮑菇+九層塔-煮	五味海蜇絲 海蜇絲+五味醬-煮	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇+香菜	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	二	地瓜飯 白米+地瓜	蘑菇醬豆腸 豆腸+甜豆筴+紅蘿蔔+蘑菇醬-炒	八角大溪乾 大溪豆乾+八角-滷	白果燴長年菜 芥菜仁+白果+枸杞-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	點心	6.3	2.6	2.6	2.8	827
15	三	小米飯 白米+小米	筍香豆皮 豆皮絲+竹筍+香菇-炒	蜜汁素肚 素肚1切8+杏仁片-燒	西芹紅仁 紅蘿蔔+西芹-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+紅蘿蔔+芹菜		6.7	2.4	2.3	2.1	801
16	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒皇帝豆 皇帝豆+百頁+杏鮑菇-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	玉筍高麗 高麗菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	結頭薑炳湯 結頭菜+香菇頭+香菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	五	茄汁燉飯 白米+杏鮑菇+蕃茄	素牛蒡排X1 牛蒡排-蒸	彩蔬油腐 油豆腐+甜豆筴+香菇-炒	川耳白花 白花椰+川耳-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+西芹	水果	6.4	2.5	2.2	2.3	794
20	一	大麥飯 白米+大麥	芝麻醬爆干絲 黃豆干絲+紅蘿蔔+芝麻醬-炒	酸甜百頁 百頁+蕃茄+彩椒-煮	素蠔油紫茄 茄子+素蠔油-炒	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+薑	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801
21	二	台式炒麵 麵+小白菜+紅蘿蔔+香菇	梅菜素東坡肉 素東坡肉+竹筍+梅干菜-煮	芹香豆包 豆包+紅蘿蔔+芹菜-炒	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	履歷蔬菜	鹹湯圓 湯圓+高麗菜+芹菜+香菇	點心	6.5	2.6	2.4	2.4	818
22	三	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽	檸香豆雞 豆雞+小黃瓜+香芋+香菜+檸檬汁-炒	豆瓣豆腐 豆腐+紅蘿蔔+毛豆-煮	滷海結 海帶結+芝麻-滷	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+杏鮑菇+薑		6.4	2.5	2.2	2.3	794
23	四	地瓜飯 白米+地瓜	糯米椒腐皮絲 腐皮絲+糯米椒+豆豉-炒	黑豆滷麵腸 麵腸+黑豆-滷	枸杞木耳 川耳+枸杞+薑絲-煮	有機蔬菜	海帶湯 海帶片+紅蘿蔔+薑		6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	五	紫米飯 白米+紫米	素五更腸旺 凍豆腐+素羊肉+酸菜-煮	乾燒蘭花干 蘭花干-油	南瓜白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+白蘿蔔+紅蘿蔔+西芹	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792
27	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩空心油腐 空心油腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	鐵板素雞塊 素雞塊+甜豆筴+玉米筍-炒	清炒芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針+香菇+木耳+薑	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	二	五穀飯 白米+五穀米	三杯豆捲 豆捲(角螺)+杏鮑菇+九層塔-煮	杏片四分干 四分干+杏仁片-燒	香菇高麗 高麗菜+香菇+玉米-炒	履歷蔬菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜+素丸子+薑絲	點心	6.2	2.5	2.4	2.6	799
29	三	燕麥飯 白米+燕麥	蕃茄豆皮結 豆皮結+蕃茄-煮	素白帶魚X1 素白帶魚-蒸	彩椒芥藍 芥藍菜+彩椒-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.2	2.5	2.3	2.6	796

＊＊＊本菜單含有含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用＊＊＊

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆