



統鮮美食111年4月素食菜單

穀保家商

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999- 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	地瓜飯 白米+地瓜	三杯豆腸X1 豆腸+九層塔-燒	茄汁凍豆腐 凍豆腐+蕃茄-煮	木耳四季 四季豆+木耳絲-炒	蔬菜	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6 5	2 6	2 4	2 3	814
6	三	糙米飯 白米+糙米	四色干丁 豆干+芋頭+枸杞+香菇-炒	素白帶魚X1 素白帶魚X1-蒸	韓式泡菜 冬粉 冬粉+泡菜+時蔬-炒	蔬菜	蔭冬瓜湯 冬瓜+蔭冬瓜+時蔬		6 4	2 3	2 6	2 5	798
7	四	芝麻飯 白米+芝麻	麻香素腰花 百頁 百頁+素腰花+紅棗+枸杞+麻油-煮	醬燒四角 油豆腐X1 四角油豆腐X1-油	薑絲掛菜 掛菜+薑絲+素火腿-炒	有機蔬菜	竹筍萵柄湯 竹筍+香菇萵柄+紅蘿蔔		6 6	2 3	2 2	2 3	793
8	五	青醬鮮菇 螺旋麵 麵+鮑菇+玉米+青醬(含花生)	紅麴素排X1 素排X1-蒸	蜜汁豆雞片 豆雞片+白芝麻-煮	彩椒綠花 綠花椰+彩椒-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+芹菜+香菇	水果	6 5	2 6	2 4	2 3	814
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	玉米醬豆腐 豆腐+玉米+玉米醬+紅蘿蔔-煮	花生烤麩X1 烤麩+花生+香菇-油	鮮菇豆苗 豆苗+香菇-炒	蔬菜	蕃茄什錦湯 蕃茄+時蔬	水果	6 3	2 6	2 3	2 4	802
12	二	糙米飯 白米+糙米	素蠔油佐 大溪干 大溪豆干+香菜+素蠔油-煮	紅仁豆包絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+芋頭+高麗菜+香菇	點心	6 1	2 3	2 2	2 3	758
13	三	小米飯 白米+小米	紅燒栗子 蘭花干 蘭花干+香菇+栗子-油	爆炒白干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜+豆皮捲+紅蘿蔔-煮	蔬菜	大滷湯 竹筍+金針菇+香菇+素肉絲		6 6	2 5	2 4	2 5	822
14	四	海苔香鬆 素火腿炒飯 白米+素火腿+玉米+毛豆+香鬆	芹菜炒素肚 素肚+芹菜+紅蘿蔔-炒	高麗菜捲X1 高麗菜捲-蒸	脆炒雙絲 海帶絲+粗米粉-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+香菇+味噌		6 2 2 3	2 6 3	2 3 3	2 3 3	768
15	五	五穀飯 白米+五穀米	彩繪腐竹捲 腐竹捲+荷蘭豆+川耳-煮	綜合滷味 油豆腐+時蔬-油	碧玉筍豆芽 綠豆芽+碧玉筍+紅蘿蔔-炒	蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇+薑絲	水果	6 5	2 6	2 2	2 4	813
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	泰味 椒麻豆包X1 豆包+椒麻醬+香菜+紅椒-燒	彩椒花椰 綠花椰+彩椒-炒	鴻喜菇寬粉 寬粉+鴻喜菇+時蔬-炒	蔬菜	關東煮湯 玉米+豆皮+時蔬	水果	6 4	2 5	2 2	2 4	799
19	二	蕃茄菇菇 義大利麵 麵+鮑菇+紅蘿蔔+玉米+蕃茄	香蒸魚排X1 魚排X1-蒸	蜜糖百頁 百頁+香菇+紅蘿蔔-油	杏鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+茼蒿素蝦仁-煮	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+時蔬	點心	6 3	2 6	2 3	2 3	775
20	三	胚芽飯 白米+胚芽	沙茶豆皮捲 角螺+竹筍+紅蘿蔔-炒	麴醬素雞 豆雞片+紅麴醬+小黃瓜-煮	木耳高麗 高麗菜+鮑菇+木耳-炒	蔬菜	大頭菜湯 結頭菜+紅蘿蔔+香菜		6 6	2 3	2 3	2 7	814
21	四	紅藜大麥飯 白米+大麥+紅藜麥	芝香 五香豆干X2 豆干片-油	韓式泡菜 凍豆腐 凍豆腐+泡菜+時蔬-煮	醬爆海茸 海茸+薑絲-炒	有機蔬菜	皮絲當歸湯 香菇+雙色蘿蔔+當歸+皮絲		6 5	2 4	2 3	2 3	796
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干素東坡肉 素東坡肉+筍干+梅干菜-煮	木耳千張 千張+木耳+時蔬-炒	香椿醬炒菇 杏鮑菇+素火腿+香椿醬-炒	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	水果	6 8	2 4	2 1	2 3	812
25	一	素燥干丁 麵疙瘩 麵疙瘩+素肉燥+豆干+綠豆芽	薑燒 三角油豆腐X2 油豆腐+時蔬-煮	彩繪素肚 素肚+彩椒+西芹-炒	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	蔬菜	養生山藥湯 山藥+馬鈴薯+洋蔥仁	水果	6 5	2 4	2 3	2 4	801
26	二	小米飯 白米+小米	瓜仔素肉燥 素絞肉+豆干+瓜仔+香菇-煮	沙嗲豆腸 豆腸+紅蘿蔔-燒	青仁炒筍 竹筍+青豆仁-炒	蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌	點心	6 4	2 3	2 2	2 4	784
27	三	燕麥飯 白米+燕麥	三杯滷味 大溪豆干+杏鮑菇+九層塔-油	香菇麵筋 麵筋+香菇+小黃瓜-煮	紅仁蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+香菇柄		6 4	2 5	2 6	2 3	804
28	四	糙米飯 白米+糙米	紅燒皇帝豆 烤魷+皇帝豆-煮	關東煮 豆皮結+蘆藕+玉米+茼蒿-煮	枸杞莧菜 莧菜+枸杞-炒	有機蔬菜	泡菜豆腐湯 油豆腐+泡菜+時蔬		6 6	2 3	2 3	2 7	814
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋牛蒡排X1 牛蒡排+糖醋醬-燒	五更腸旺 凍豆腐+時蔬-煮	栗子白菜 大白菜+栗子+紅蘿蔔-煮	蔬菜	雙瓜湯 冬瓜+南瓜+薑+枸杞	水果	6 3	2 4	2 5	2 4	792

*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。本菜單未使用輻射污染食物。