



新北食品 113年11月素食菜單

文化國小



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一O規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭麗嘉(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097) 已投保明台產物1億產品責任險

→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含鉍質穀類及其製品、大豆及其製品，不適台其過敏體質者食用！！

日期	星期	主食	主菜	副菜		菇類	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	五	麥片飯	三角油腐X1 油豆腐-滷	洋芋素雞丁 素雞丁、馬鈴薯、青豆-煮	香菇四季 長豆、香菇-炒	產履 青菜	大滷湯 豆腐、蔬菜、筍		5.8	2.4	2.3	2.4		752
4	一	白飯	打拋干丁 豆干、番茄、毛豆、九層塔-煮	豆包海帶結 豆包、海帶結-煮	鮮菇花椰 白、綠花椰菜、菇-炒	產履 青菜	玉米鮮蔬湯 高麗菜、玉米	水果(中高)	5.8	2.4	2.3	2.5	1	816
5	二	金瓜炒米粉	香燒鱈魚排X1 素鱈魚排、香菜-燒	蘿蔔滷黑干 黑豆干、白蘿蔔-滷	木須扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機 青菜	肉骨茶湯 蔬菜、菇、角螺	水果(低)	5.8	2.4	2.2	2.3	1	805
6	三	白飯	糖醋烤魷 烤魷、蔬菜、鳳梨-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗菜、油片-炒	產履 青菜	味噌湯 蔬菜、海帶芽、味噌		5.6	2.3	2.3	2.4		730
7	四	小米飯	麵輪滷味 麵輪、筍、菇-滷	麻油豆雞片 豆雞、蔬菜-煮	田園粟米 玉米、紅蘿蔔、毛豆-炒	產履 青菜	關東煮 油豆腐、蘿蔔	水果(全)	5.8	2.4	2.1	2.4	1	807
8	五	白飯	豉汁蘭花干X1 蘭花干、豆豉-滷	西芹素肚 素肚、西芹、蔬菜-炒	咖哩長豆 長豆、蔬菜-炒	產履 青菜	結頭鮮菇湯 結頭菜、菇		5.7	2.3	2.2	2.3		730
11	一	胚芽飯	彩蔬腐竹 豆包、蔬菜-炒	玉米嫩腐 豆腐、玉米-煮	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	產履 青菜	金針筍片湯 筍、金針花	水果(中高)	5.7	2.3	2.2	2.3	1	790
12	二	白飯	咖哩豆腸 豆腸、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	豆干小炒 豆干、蔬菜-炒	炒甘藍菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機 青菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果(低)	5.5	2.4	2.3	2.5	1	795
13	三	紫米飯	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	佛跳牆 麵輪、蔬菜、芋頭、栗子-煮	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、紅蘿蔔-煮	產履 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6	2.4	2.3	2.4		766
14	四	白飯	滷四角腐X1 油豆腐-滷	酸菜麵腸 麵腸、蔬菜、酸菜-炒	香拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-拌	產履 青菜	藥膳洋芋湯 馬鈴薯、蔥仁	水果(全)	5.5	2.4	2.3	2.4	1	791
15	五	藜麥飯	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-燒	茄汁甜條 素甜不辣、蔬菜-炒	韓式粉絲 冬粉、蔬菜、白芝麻-炒	產履 青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.1	2.3	2.2	2.5		767
18	一	白飯	蔬菜捲X1 蔬菜捲-燒	彩椒素肚 素肚、蔬菜、彩椒-炒	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	產履 青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯、蔬菜、蘑菇、椰漿	水果(中高)	5.8	2.4	2.3	2.5	1	816
19	二	雜糧飯	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜-煮	沙茶豆雞片 豆雞、蘿蔔、玉米-炒	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	有機 青菜	海帶味噌湯 海帶芽、味噌	水果(低)	5.7	2.4	2.3	2.3	1	800
20	三	白飯	素肉排X1 素肉排-燒	瓜仔干丁 豆干、蔬菜、花瓜-煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-煮	產履 青菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米		5.8	2.4	2.3	2.4		752
21	四	大麥飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	鹽水豆腸 豆腸、蔬菜-煮	海結滷豆干 海帶結、豆干-滷	產履 青菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果(全)	5.8	2.5	2.2	2.3	1	812
22	五	白飯	酸甜烤魷 烤魷、芋頭、蔬菜、毛豆-燒	塔香黑干 黑豆干、菇、九層塔-滷	木耳四季 長豆、木耳-炒	產履 青菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸		6	2.5	2.3	2.4		773
25	一	芝麻飯	紅燒豆包X1 豆包-燒	什錦麵腸 麵腸、蔬菜-炒	紅絲銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	產履 青菜	薑絲南瓜湯 南瓜、薑	水果(中高)	5.8	2.3	2.3	2.4	1	804
26	二	白飯	蘿蔔滷麵輪 麵輪、蘿蔔-滷	堅果四分干 豆干、茭瓜子、南瓜子-滷	針菇長豆 長豆、金針菇-炒	有機 青菜	鮮甜玉米湯 馬鈴薯、玉米	水果(低)	5.8	2.3	2.2	2.4	1	802
27	三	糙米飯	芝香豆皮結 豆皮結、蔬菜、白芝麻-滷	番茄燒豆腐 豆腐、馬鈴薯、番茄、青豆-煮	海帶三絲 海帶絲、干絲、蔬菜-煮	產履 青菜	客家米粉湯 蔬菜、米粉、菇		6	2.3	2.3	2.3		754
28	四	白飯	三杯素雞丁 素雞丁、蔬菜、九層塔-煮	彩椒豆雞片 豆雞、蔬菜、彩椒-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	產履 青菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、枸杞	水果(全)	5.5	2.3	2.3	2.4	1	783
29	五	五穀飯	魚香豆腐 豆腐、木耳、素絞肉-炒	豉汁豆干 豆干、蔬菜、豆豉-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	產履 青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄		5.5	2.3	2.3	2.4		723