



New Taipei

新北食品 114年3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因改造食品並符合三章一Q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011610)、余佩璇(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕豆(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、含麸質穀類及其製品、大豆及其製品，不適合其過敏體質者食用！！

新北食品股份有限公司

官方書局

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
3	一	芝麻飯	滷四角腐×1 油豆腐-滷	鳳梨燒豆腸 蔬菜、豆腸、鳳梨-燒	金平牛蒡 牛蒡、蔬菜-炒	產履 青菜 枸杞扁蒲湯 扁蒲、枸杞	水果(中高)	5.8	2.4	2.2	2.4	1	809
4	二	白飯	蜜汁方干 豆干、白芝麻-滷	磨菇醬燒腐 豆腐、蔬菜、磨菇-煮	芋頭白菜 大白菜、蔬菜、芋頭-煮	有機 青菜 大麥冬瓜湯 冬瓜、大麥仁	水果(低)	5.8	2.3	2.1	2.5	1	804
5	三	蕎麥飯	沙嗲獅子頭×1 素獅子頭、馬鈴薯、蔬菜-煮	蔬炒豆干絲 豆干、蔬菜-炒	清炒四季 長豆、鮮菇-炒	產履 青菜 清燉白玉湯 蘿蔔、玉米		5.8	2.3	2.2	2.4		742
6	四	白飯	三杯油腐 油豆腐、菇、九層塔-煮	酸菜炒素肚 蔬菜、素肚、酸菜-炒	義式炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	產履 青菜 田園蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果(全)	6	2.4	2.1	2.4	1	821
7	五	薏仁飯	五香麵輪 麵輪、蔬菜-滷	田園總匯 豆干、玉米、素火腿、毛豆-炒	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	產履 青菜 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.8	2.4	2.1	2.4		747
10	一	白飯	糖醋腐竹 豆包、蔬菜-炒	香菇燒豆腐 豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇-滷	韓式冬粉 蔬菜、冬粉、白芝麻-煮	產履 青菜 高山金針湯 金針花、蘿蔔	水果(中高)	6	2.4	2	2.4	1	818
11	二	糙米飯	茄汁凍腐 凍豆腐、番茄、毛豆-煮	豆皮結海帶 豆皮結、海帶結-滷	木耳黃芽 黃豆芽、木耳-炒	有機 青菜 肉骨茶湯 蔬菜、角螺	水果(低)	5.8	2.3	2.1	2.3	1	795
12	三	白飯	宮保麵腸 麵腸、蔬菜、花生-炒	咖哩素雞丁 油豆腐、素雞丁、蔬菜-煮	脆炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔-炒	產履 青菜 鮮菇筍片湯 竹筍、鮮菇		5.8	2.3	2.1	2.4		739
13	四	麥片飯	沙茶蘭花干×1 蘭花干-滷	玉米煨豆腐 豆腐、玉米、蔬菜-煮	清甜瓠瓜 瓠瓜、蔬菜-煮	產履 青菜 海帶芽湯 海帶芽、薑	水果(全)	5.8	2.3	2.1	2.3	1	795
14	五	白飯	蜜汁素肉排×1 素肉排、白芝麻-燒	豆干小炒 豆干、蔬菜-炒	海帶三絲 海帶絲、蔬菜-炒	產履 青菜 藥膳洋芋湯 馬鈴薯、薏仁		6	2.4	2	2.4		758
17	一	胚芽飯	清燉嫩腐 凍豆腐、蔬菜、菇-煮	莎莎醬豆腸 蔬菜、豆腸、番茄-燒	黑椒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	產履 青菜 味噌海芽湯 海帶芽、味噌	水果(中高)	5.8	2.3	2.1	2.3	1	795
18	二	茄汁義大利麵	咖哩油腐 油豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮	彩蔬豆雞片 蔬菜、豆雞、玉米-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶結-滷	有機 青菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄、菇	水果(低)	5.8	2.3	2.2	2.3	1	797
19	三	紫米飯	紅燒豆包×1 豆包-燒	青椒炒干片 豆干、素肉絲、青椒-炒	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	產履 青菜 米粉湯 蔬菜、細米粉、芋頭		6	2.3	2.1	2.4		753
20	四	白飯	壽喜燒豆腐 豆腐、菇、蔬菜-煮	茄汁甜條 素甜不辣、蔬菜、白芝麻-炒	清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	產履 青菜 薑絲鮮瓜湯 鮮瓜、薑	水果(全)	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793
21	五	燕麥飯	塔香黑干 黑豆干、菇、九層塔-滷	佛跳牆 蔬菜、麵輪、芋頭、栗子-煮	紅蘿四季 長豆、紅蘿蔔-炒	產履 青菜 大滷湯 筍、蔬菜、油片		5.8	2.3	2.1	2.4		739
24	一	白飯	秘醬豆干×1 豆干-滷	西芹炒素肚 素肚、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、菇-煮	產履 青菜 玉米海芽湯 玉米、海帶芽	水果(中高)	5.8	2.3	2.2	2.4	1	802
25	二	雜糧飯	素黃金魚排×1 素黃金魚排-炸	杏片四分干 四分干、杏仁片-燒	豆薯四季 長豆、豆薯-炒	有機 青菜 西式濃湯 南瓜、馬鈴薯、椰漿	水果(低)	6	2.4	2	2.5	1	823
26	三	白飯	麻婆嫩腐 豆腐、菇、素絞肉-煮	麵輪海結 海帶結、麵輪、花生-滷	粉絲炒鮮蔬 蔬菜、冬粉-炒	產履 青菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸		6	2.4	2	2.3		754
27	四	小米飯	紅燒油豆腐 油豆腐、蔬菜-煮	四喜烤麩 烤麩、竹筍、蔬菜、毛豆-燒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、豆皮-炒	產履 青菜 針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	水果(全)	5.6	2.3	2.2	2.4	1	788
28	五	白飯	白玉滷黑干 黑豆干、蘿蔔-滷	沙茶豆雞片 蔬瓜、豆雞-炒	薑絲海根 海帶根、彩椒、薑-煮	產履 青菜 番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽		5.6	2.3	2.2	2.3		723
31	一	紅藜飯	彩蔬豆包×1 豆包、菇、蔬菜-炒	香菇素肉燥 豆干、素絞肉、菇、花瓜-煮	熱炒高麗 高麗菜、枸杞-炒	產履 青菜 白菜三絲湯 大白菜、豆腐、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4		735