

New Taipei

新北食品

114年5月素菜單

成功國小

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材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

本菜單含有★花生 ★芝麻 ★堅果類，以及含麩質之穀類、大豆，不適合對其過敏體質者食用。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：林敬庭(營養字第010559號) 已投保明台產物1億產品責任險。



日期	星期	主食		主菜		副菜			蔬菜	湯品		附餐	全奶 選擇	豆腐 選擇	蔬菜	油類	水果	乳品	熱點				
1	四	胚芽飯 白米+胚芽米		粉蒸素肉 素肉角+地瓜-蒸		鹽水豆包 豆包+竹筍-煮		紅絲白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮		杏菇小瓜 杏鮑菇+小黃瓜-煮		履歷 青菜	味噌湯 豆腐		水果	4.4	2.7	1.8	2.8	1.0	0.0	742	
2	五	五穀飯 白米+五穀米		檸檬素棒腿*1 素棒腿-煮		紅燒嫩腐 豆腐+紅蘿蔔-煮		芋香四寶 玉米+紅蘿蔔+芋頭+毛豆仁-煮		塔香百頁 百頁豆腐+木耳+九層塔-煮		履歷 青菜	素肉骨茶湯 白蘿蔔		水果	4.7	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	719	
6	二	南瓜飯 白米+南瓜		醬燒花干 蘭花干+豆薯-煮		青木瓜偽蛋 豆包+青木瓜-炒		彩繪四季豆 四季豆+木耳+紅蘿蔔-煮		醬燒茄子 茄子-煮		有機 青菜	黃瓜素黑輪湯 大黃瓜+素黑輪條		豆漿	4.3	3.0	1.8	2.8	0.0	0.0	697	
7	三	小米飯 白米+小米		素蠔油烤麩 烤麩-煮		清炒五柳 豆干+紅蘿蔔+木耳+香菇+素肉絲-炒		金菇瓠瓜 瓠瓜+金針菇-煮		鮮蔬年糕 大白菜+年糕-煮		履歷 青菜	玉米番茄湯 玉米+番茄		/	4.4	2.9	1.8	2.5	0.0	0.0	683	
8	四	味噌鍋燒湯烏龍+★素牛蒡排*1+芹香海絲+泡菜豆腐+履歷青菜+黑糖小饅頭														水果	3.8	2.1	1.5	3.0	1.0	0.0	656
特餐日		烏龍麵+高麗菜				素牛蒡排-炸		海帶絲+芹菜-炒		豆腐+泡菜-煮		黑糖小饅頭-蒸											
9	五	白飯 白米		香菇海苔燒*1 香菇海苔燒-蒸		番茄洋芋 馬鈴薯+番茄-煮		紅片大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮		香菜燒油腐 油豆腐+香菜-煮		履歷 青菜	鮑菇蘿蔔湯 白蘿蔔+杏鮑菇		水果	4.6	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	687	
12	一	蕎麥飯 白米+蕎麥		黑胡椒素肉排*1 黑胡椒素肉排-煮		泰式寬粉 寬粉+素絞肉-煮		豆瓣冬瓜 冬瓜-煮		梅干豆腐 豆腐+梅干菜-煮		履歷 青菜	番茄甘藍湯 番茄+高麗菜		豆漿	4.7	2.9	1.9	3.0	0.0	0.0	730	
13	二	白飯 白米		五香滷豆干*1 豆干-滷		皮絲豆芽 綠豆芽+素皮絲-煮		木耳燒麵輪 木耳+麵輪-煮		薑燒南瓜 南瓜+薑-煮		有機 青菜	紅棗薏仁湯 冬瓜+薏仁+紅棗		水果	4.3	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	701	
14	三	糙米飯 白米+糙米		咕咾素肉 素肉角+彩椒+鳳梨-煮		鮮菇凍腐 凍豆腐+金針菇+杏鮑菇-煮		清炒高麗 高麗菜-煮		什錦洋芋絲 馬鈴薯+木耳+紅蘿蔔-煮		履歷 青菜	大滷湯 大白菜+木耳		/	4.4	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	702	
15	四	玉米飯 白米+玉米粒		醬蒸細腐*1 油細腐-蒸		菜脯偽蛋 豆包+菜脯-炒		絲瓜麵線 絲瓜+麵線+枸杞-煮		鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮		履歷 青菜	黑糖山粉圓湯 山粉圓+黑糖			水果	4.4	2.7	1.6	2.8	1.0	0.0	737
蔬食日																							
16	五	紫米飯 白米+紫米		家鄉素雞 素雞+青花菜-煮		油片海根 海帶根+油片絲-煮		清炒脆薯 豆薯+紅蘿蔔-炒		★土豆麵筋 花生+麵筋-煮		履歷 青菜	金菇蔬菜湯 高麗菜+金針菇-煮		水果	4.3	2.4	1.7	2.6	1.0	0.0	701	
19	一	白飯 白米		孜然素花枝 素花枝+青椒-煮		南瓜豆腐 豆腐+南瓜+素絞肉-煮		香拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+香菜-煮		芹香蘿蔔 白蘿蔔+芹菜-煮		履歷 青菜	海芽味噌湯 海帶芽		豆漿	4.3	3.2	1.6	2.5	0.0	0.0	699	
20	二	燕麥飯 白米+燕麥		黃金素蝦排*1 素蝦排-炸		什錦高麗 高麗菜+木耳+素肚-煮		清炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-煮		素蒼蠅頭 豆干+毛豆仁+豆豉-煮		有機 青菜	冬菜豆腐湯 冬菜+豆腐		水果	4.0	2.0	1.7	3.0	1.0	0.0	668	
21	三	胚芽飯 白米+胚芽米		柚香花乾 蘭花干+小黃瓜-煮		香椿干片 豆干+香椿-煮		清蒸素獅子頭*1 大白菜+素獅子頭-蒸		★蜜汁芋頭 芋頭+白芝麻-煮		履歷 青菜	豆薯枸杞湯 豆薯+枸杞		/	4.3	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	654	
22	四	茄汁姑姑燉飯+普羅旺斯燒素肉+毛豆佐白花+醬香雙結+履歷青菜+玉米濃湯														水果	4.3	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	666
特餐日		白米+杏鮑菇+番茄				素肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮		白花朵+毛豆仁		豆皮結+海帶結-煮		玉米											
23	五	大麥飯 白米+小薏仁		宮保豆腸 豆腸+小黃瓜-煮		筍絲偽蛋 角螺+竹筍-煮		酸甜木瓜絲 青木瓜+檸檬汁-煮		香根海茸 香菜+海茸-煮		履歷 青菜	針菇番茄湯 金針菇+番茄		水果	4.0	2.4	2.0	2.8	1.0	0.0	696	
26	一	★芝麻飯 白米+芝麻		咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮		玉米干丁 豆干+玉米-煮		紅片白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮		素羅漢齋 竹筍+麵筋+木耳+香菇-煮		履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+杏鮑菇		豆漿	4.3	2.7	1.8	2.5	0.0	0.0	661	
27	二	麥片飯 白米+麥片		三杯素雞 素雞+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮		素蒸餃*2 素水餃-蒸		枸杞絲瓜 絲瓜+冬粉+枸杞-煮		金茸豆薯 金針菇+豆薯-煮		有機 青菜	桂圓小米湯 小米+燕麥+桂圓		水果	5.6	2.3	1.6	2.5	1.0	0.0	777	
28	三	紅藜飯 白米+紅藜		椒鹽豆腐 豆腐-炸		滷味雙拼 黑豆干+白蘿蔔-滷		紅絲花椰 青花菜+紅蘿蔔-煮		清炒秋葵 秋葵+素蝦仁-煮		履歷 青菜	薑絲海結湯 海帶結+薑		/	4.0	2.5	1.9	3.0	0.0	0.0	653	
29	四	白飯 白米		鄉村素翅*1 素雞翅-烤		鐵板麵腸 麵腸+玉米筍-煮		豉汁冬瓜 冬瓜+豆豉-煮		海芽腐皮 腐皮+海帶芽-煮		履歷 青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇			水果	4.0	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0	690