

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一0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	全糖	亞麻	糖	油	水	乳	熱	
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 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 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	茄汁菇菇燉飯+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	白花菜+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+玉米粉-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