

New Taipei

新北食品

114年6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	全蛋雞塊	豆腐雞肉	蔬菜	油麵	水果	乳品	熱點
2	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	沙茶素肉片 素肉片+空心菜+紅蘿蔔-煮	豆包芽菜 綠豆芽+豆包+紅蘿蔔-煮	皮絲高麗 高麗菜+素皮絲-煮	海帶干絲 海帶絲+干絲-煮	履歷青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	豆漿	4.0	2.4	2.5	2.5	0.0	0.0	635
3	二	糙米飯 白米+糙米	孜然素棒腿*1 素棒腿-煮	梅菜筍絲油片 梅干菜+竹筍+油片絲-煮	香菇扁蒲 扁蒲+香菇-煮	芋香豆腐 豆腐+芋頭-煮	有機青菜	牛蒡玉米湯 牛蒡+玉米	水果	4.3	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	671
4	三	麥片飯 白米+麥片	匈牙利油腐 油豆腐+馬鈴薯+番茄-煮	敏豆黑干 四季豆+黑豆干-煮	和風金菇 白蘿蔔+金針菇-煮	彩椒山藥 彩椒+山藥	履歷青菜	白菜角螺湯 大白菜+角螺	/	4.3	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	657
5	四	白飯 白米	鳳梨花干 蘭花干+鳳梨+青椒-煮	松露鮑菇 杏鮑菇+松露醬-蒸	香烤素花枝丸*2 素花枝丸-烤	塔香素肚 素肚+九層塔-煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐	水果	4.0	3.0	1.6	2.8	1.0	0.0	731
6	五	紫米飯 白米+紫米	素麥克雞塊*3 素麥克雞塊-炸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	玉筍海茸 海茸+玉米筍-煮	京醬千層乾 千層豆干+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	地瓜甜湯 地瓜	水果	4.7	2.5	1.6	3.0	1.0	0.0	752
9	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	毛豆百頁 毛豆仁+百頁豆腐-煮	塔香凍腐 凍豆腐+紅蘿蔔+九層塔-煮	紅片花椰 青花菜+紅蘿蔔-煮	醬香蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸	履歷青菜	青木瓜針菇湯 青木瓜+金針菇	豆漿	4.1	3.2	2.0	2.5	0.0	0.0	690
10	二	燕麥飯 白米+燕麥	素蠔油素雞 素雞+竹筍-煮	黃芽干片 黃豆芽+豆干-煮	腐乳白菜 大白菜+豆腐乳-煮	南瓜洋芋 南瓜+馬鈴薯-煮	有機青菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜+大麥仁	水果	4.3	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	689
11	三	五穀飯 白米+五穀米	泰式茶鵝片*1 茶鵝片-煮	彩繪玉米粒 馬鈴薯+玉米粒+三色豆-煮	木耳大瓜 大黃瓜+木耳-煮	宮保麵腸 麵腸+紅蘿蔔+青椒-煮	履歷青菜	酸菜油腐湯 油豆腐+酸菜	/	4.7	2.3	1.5	2.5	0.0	0.0	652
12	四	古早味油飯+瓜仔豆腸+麻香雙絲+樹子苦瓜+履歷青菜+冬菜蘿蔔湯							水果	4.0	2.4	1.6	2.5	1.0	0.0	673
	特餐日	白米+糯米+香菇+素肉絲 豆腸+碎瓜-蒸 海帶絲+干絲+芹菜-煮 苦瓜+樹子-煮 蘿蔔+冬菜														
13	五	白飯 白米	豆酥蒸細腐*1 油細腐+豆酥-蒸	番茄偽蛋 豆包+番茄-煮	黃金地瓜球*4 地瓜球-炸	薑燒冬瓜 冬瓜+薑-煮	履歷青菜	鮮筍素丸湯 竹筍+素丸	水果	4.3	3.0	1.6	3.3	1.0	0.0	775
16	一	地瓜飯 白米+地瓜	素鹹酥雞排*1 素鹹酥雞排-炸	哨子豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	絲瓜粉絲煲 絲瓜+冬粉-煮	醬燒蘭花乾 蘭花乾-煮	履歷青菜	南瓜菇菇湯 南瓜+杏鮑菇	豆漿	4.6	3.1	1.6	3.0	0.0	0.0	730
17	二	白飯 白米	糖醋素排骨 素排骨+彩椒-煮	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+素甜不辣-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	★芝香黑豆干 黑豆干+白芝麻-煮	有機青菜	海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.0	2.3	1.6	2.5	1.0	0.0	668
18	三	胚芽飯 白米+胚芽米	★叻沙素蝦仁 素蝦仁+花生+椰奶-煮	筍片皮絲 竹筍+皮絲-煮	玉米白花 白花朵+玉米-煮	菇燒豆腐 豆腐+金針菇-煮	履歷青菜	腐皮佛手瓜湯 佛手瓜+豆包	/	4.5	2.2	2.4	2.5	0.0	0.0	651
19	四	小米飯 白米+小米	如意袋*1 如意袋-煮	醬燒四寶 豆干+玉米+小黃瓜+毛豆仁-煮	泰式洋芋絲 馬鈴薯+青木瓜+紅蘿蔔-煮	砂鍋凍腐 凍豆腐+高麗菜-煮	履歷青菜	銀耳雪蓮子湯 銀耳+雪蓮子+紅棗	水果	4.6	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	685
	蔬食日															
20	五	大麥飯 白米+大麥仁	鐵板油腐 油豆腐+綠豆芽+杏鮑菇-炒	油片四季豆 四季豆+油片絲-煮	醬燒冬瓜 冬瓜-煮	素蠔油茄子 茄子-煮	履歷青菜	元氣番茄湯 高麗菜+番茄+金針菇	水果	4.0	2.0	2.4	2.5	1.0	0.0	663
23	一	白飯 白米	鹽焗素雞 素雞+高麗菜-煮	素肉絲海根 海帶根+素肉絲-煮	清炒白菜 大白菜-煮	南瓜油腐 油豆腐+南瓜-煮	履歷青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+香菇	豆漿	4.2	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	662
24	二	紅藜飯 白米+紅藜	翠玉捲*1 翠玉捲-蒸	佛手瓜偽蛋 角螺+佛手瓜-炒	雙色花椰 青花菜+白花朵-煮	咖哩寬粉 寬粉+高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機青菜	玉米豆腐湯 玉米+豆腐	水果	4.1	2.8	1.8	3.0	1.0	0.0	737
25	三	紫米飯 白米+紫米	★蜜汁烤麩 烤麩+地瓜+白芝麻-煮	腐皮炒三絲 豆包+小黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	三杯鮑菇 素紫米糕+杏鮑菇-煮	絲瓜麵筋 絲瓜+麵筋-煮	履歷青菜	竹筍金針湯 竹筍+金針花	/	5.0	3.0	1.7	2.5	0.0	0.0	730
26	四	客家炒粿條+梅干素肉+青椒干片+酸菜素肚+履歷青菜+香菇芋頭湯							水果	3.5	2.5	1.5	2.8	1.0	0.0	656
	特餐日	飯條+綠豆芽+素肉絲 素肉角+梅干菜-煮 豆干+青椒-煮 素肚+酸菜-煮 大白菜+芋頭+香菇+芹菜														
27	五	玉米飯 白米+玉米粒	素什錦燒*1 素什錦燒-煮	茄汁豆腐 豆腐+番茄-煮	紅片瓠瓜 瓠瓜+紅蘿蔔-煮	芹香豆腸 豆腸+芹菜-煮	履歷青菜	刈薯枸杞湯 刈薯+枸杞	水果	4.1	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	685