



# 新北食品115年1月素食菜單 大豐國小



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：新北市三重區國道路一段59號

營養師：陳冠渝(營養字第009647號)、余佩蓁(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張渝茹(營養字第012362)、吳靜芬(營養字第011998)已投保明台產物人壽產品責任險。

→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、含麩質穀類及其製品、大豆及其製品，不適合其過敏體質者食用！！！

◎本菜單加註★代表為炸物

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 重肉	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯	鮑菇黑干	麻婆嫩腐	蠔香海唇	產銷 蔬菜	麵線羹	5.8	2.7	2.3	2.5	779
			杏鮑菇、黑豆干、蔬菜-滷	豆腐、素絞肉、菇-煮	海帶唇、蔬菜-炒		鵝麵線、蔬菜、筍					
5	一	八寶飯	豉汁蘭花干 XI	茄汁凍豆腐	芋香甘藍	產銷 蔬菜	日式海苔湯	5.7	2.5	2.1	2.4	747
			蘭花干、豆鼓-滷	蔬菜、凍豆腐、番茄-煮	高麗菜、芋頭、木耳-炒		海帶苔、味噌					
6	二	白飯	嫩汁油腐 XI	棗香小豆干	黑椒豆芽	有機 蔬菜	鮮瓜湯	5.6	2.5	2.2	2.6	752
			油豆腐-燒	蔬菜、四分干、鵝蛋、菇-滷	豆芽菜、蔬菜-炒		冬瓜、菇、枸杞					
7	三	燕麥飯	醬燒豆包 XI	豆瓣素雞	三杯粉絲	產銷 蔬菜	竹筍湯	5.8	2.5	2.3	2.5	764
			豆包、香菜-燒	蔬菜、豆雞、芋頭、菇-炒	蔬菜、冬粉、九層塔-炒		竹筍、菇、鵝蛋					
8	四	白飯	鵝蛋四角腐 XI	南瓜燒豆腐	雙色花椰	產銷 蔬菜	香芹蘿蔔湯	5.8	2.5	2.1	2.5	759
			油豆腐、鵝蛋-滷	南瓜、豆腐、蔬菜、青豆-煮	白、綠花椰菜、木耳-炒		蘿蔔、芹菜					
9	五	糙米飯	咖哩素雞丁	回鍋小炒	鐵板豆段	產銷 蔬菜	玉米豆腐湯	5.7	2.5	2.3	2.5	757
			●馬鈴薯、素雞丁、鵝蘿蔔-煮	豆干、蔬菜、素肉絲-炒	豆段、蔬菜-炒		豆腐、玉米、蔬菜					
							產履豆漿					
12	一	白飯	四喜烤麸	香滷嫩腐	鮮菇結頭	產銷 蔬菜	味噌鮮蔬湯	5.4	2.7	2.2	2.5	748
			烤麸、蔬菜、毛豆-燒	蔬菜、油豆腐、菇-滷	蔬菜、菇、木耳、枸杞-炒		蔬菜、豆包絲、味噌					
13	二	小米飯	彩蔬豆皮	芹香干絲	木耳花椰	有機 蔬菜	海苔素丸湯	5.7	2.7	1.9	2.6	766
			蔬菜、豆包、芋頭-炒	白干絲、芹菜、海帶絲、蔬菜-炒	花椰菜、木耳-炒		海帶苔、素丸					
14	三	白飯	京醬麵腸	沙鍋凍豆腐	螞蟻上樹	產銷 蔬菜	青木瓜燉湯	5.7	2.5	2.2	2.4	750
			蔬菜、麵腸、菇-炒	凍豆腐、豆皮、蔬菜、菇-煮	蔬菜、冬粉、素絞肉-炒		青木瓜、蔬菜、鵝蛋					
15	四	照燒 炒烏龍麵	滷豆腐 XI	堅果四分干	熱炒高麗	產銷 蔬菜	玉米濃湯	5.7	2.6	2.1	2.6	764
			油豆腐-滷	蔬菜、四分干、葵瓜子、南瓜子-燒	高麗菜、枸杞、菇-炒		玉米、馬鈴薯、蔬菜、拂漿					
16	五	白飯	大溪黑干	糖醋豆腸	脆口雙芽	產銷 蔬菜	素香 肉骨茶湯	5.6	2.5	2.3	2.5	750
			黑豆干、海帶結、鵝蛋-滷	馬鈴薯、豆腸、蔬菜、毛豆-燒	薺豆芽、海帶芽-炒		蔬菜、凍豆腐、菇、枸杞					
19	一	蕎麥飯	滷蘭花干 XI	什錦豆腐	熱炒甘藍	產銷 蔬菜	鵝燒蘿蔔湯	5.6	2.6	2.3	2.5	757
			蘭花干-滷	蔬菜、豆腐、菇-煮	高麗菜、菇、枸杞-炒		蘿蔔、番茄					
20	二	白飯	鵝蛋燒油腐	酸菜炒素肚	木耳銀芽	有機 蔬菜	大滷湯	5.6	2.5	2.2	2.6	752
			油豆腐、蔬菜、菇、鵝蛋-煮	蔬菜、素肚、酸菜-炒	豆芽菜、蔬菜、木耳-炒		豆腐、筍、蔬菜					
21	三	薏仁飯	咖哩豆雞片	沙茶炒干片	鍋燒白菜	產銷 蔬菜	芋香鹹粥	5.8	2.7	2.1	2.7	783
			馬鈴薯、豆雞、蔬菜、青豆-煮	豆干、蔬菜、木耳-炒	大白菜、豆包絲、菇-煮		白米、芋頭、蔬菜、菇					
22	四	白飯	五香豆干 XI	三杯凍腐	海帶三絲	產銷 蔬菜	南瓜鮮蔬湯	5.7	2.7	2.2	2.5	769
			豆干-滷	菇、凍豆腐、蔬菜、九層塔-煮	海帶絲、白干絲、薑-炒		南瓜、蔬菜					
23	五			~全校半天(不供餐)~								
				~~~寒假愉快!!!~~~								

### <節氣吃蛇麼-小寒>

小寒屬於農曆12月的節氣，12月古稱「臘月」，十二月初八有吃臘八粥(八寶粥)的習俗，飲食建議以「溫補」為主，多吃性溫、味甘的食物以補充腎氣，如堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、紅棗)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

～全校半天(不供餐)～

~~~寒假愉快!!!~~~

