

新北食品 15年4月素食菜單 大豐國小

New Taipei

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)、余佩蓉(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326) 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、含麩質穀類及其製品、大豆及其製品，不適者請過敏體質者食用!!!

◎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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	白飯	鮑菇黑干 杏鮑菇、黑豆干、蔬菜、白芝麻-湯	麻婆嫩腐 豆腐、素絞肉、菇-煮	蠔香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米、紅蘿蔔	5.7	2.5	2.3	2.5	757
2	四	蕎麥飯	紅棗四角腐X1 油豆腐、紅棗-湯	豆瓣素雞 馬鈴薯、豆雞、蔬菜、菇-炒	枸杞甘藍 高麗菜、枸杞、木耳-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	日式海苔湯 海苔、味噌	5.8	2.5	2.1	2.4	754
~~~兒童節快樂~~~												
7	二	海苔香鬆飯	茄汁豆包X1 豆包-燒	棗香小豆干 蔬菜、四分干、紅棗-湯	黑椒豆苳 豆苳菜、蔬菜、黑胡椒-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	鮮瓜湯 冬瓜、菇、枸杞	5.7	2.5	2.2	2.6	759
8	三	燕麥飯	咖哩素雞丁 ●馬鈴薯、素雞丁、蔬菜-煮	番茄凍豆腐 凍豆腐、菇、番茄-煮	三杯粉線 蔬菜、冬粉-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍、菇、紅棗	5.6	2.5	2.3	2.5	750
9	四	白飯	豉汁蘭花干X1 蘭花干、豆豉-湯	沙茶炒干片 蔬菜、豆干、木耳-炒	炒大頭菜 結頭菜、菇、枸杞-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	田園豆腐湯 豆腐、蔬菜	5.5	2.5	2.1	2.5	738
								產履豆漿				
10	五	糙米飯	嫩汁油腐X1 油豆腐-燒	素蟹黃豆腐 南瓜、豆腐、蔬菜、青豆-煮	金粒高麗 高麗菜、玉米-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	香芹蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.5	2.5	2.3	2.5	743
13	一	白飯	四喜烤麩 烤麩、筍、菇、毛豆-燒	香滷嫩腐 蘿蔔、油豆腐、紅棗-湯	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、木耳、素絞肉-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	味噌鮮蔬湯 蔬菜、豆包餡、味噌	5.7	2.5	2.2	2.5	754
14	二	小米飯	彩蔬豆皮 豆皮、蔬菜、芋頭-炒	京醬麵腸 蔬菜、麵腸、菇-炒	醬燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	海苳素丸湯 ●海帶苳、素丸	5.6	2.5	1.9	2.6	744
15	三	白飯	咖哩油腐X1 油豆腐-湯	大溪黑干 蔬菜、黑豆干、海帶結、紅棗-湯	海帶雙絲 海帶絲、白干絲-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	青木瓜燉湯 青木瓜、蔬菜、紅棗	5.5	2.5	2.2	2.4	736
16	四	照燒炒烏龍麵	★素香卡拉排X1 素卡拉排-炸	堅果四分干 蔬菜、四分干、蕃瓜子、南瓜子-燒	雙色花椰 白、綠花椰菜-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、椰漿	5.8	2.5	2.1	2.6	763
17	五	白飯	糖醋豆腸 馬鈴薯、豆腸、蔬菜、毛豆-燒	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜、菇-炒	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	素香肉骨茶湯 蘿蔔、凍豆腐、枸杞	5.6	2.5	2.3	2.5	750
20	一	蕎麥飯	滷蘭花干X1 蘭花干、香菜-湯	三杯凍腐 菇、凍豆腐、蔬菜-煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜、木耳-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	5.5	2.5	2.3	2.5	743
21	二	白飯	沙嗲豆雞片 馬鈴薯、豆雞、蔬菜、青豆-煮	酸菜炒黑干 黑豆干、蔬菜、酸菜(多)-炒	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	大海湯 豆腐、蔬菜、木耳	5.6	2.5	2.2	2.5	747
22	三	薏仁飯	酸甜烤麩 豆薯、烤麩、蔬菜、毛豆-煮	客家小炒 豆干、蔬菜、木耳-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	履歷蔬菜 履歷蔬菜	芋香鹹粥 白米、芋頭、蔬菜、玉米、菇	5.7	2.5	2.1	2.7	761
23	四	白飯	五香豆干X1 豆干-湯	什錦豆腐 蔬菜、豆腐、木耳、玉米-煮	塔香粉線 蔬菜、冬粉、菇、素絞肉-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	日式鮮蔬湯 海帶苳、豆包餡、味噌	5.7	2.6	2.2	2.5	762
24	五	藜麥飯	紅棗燒油腐 油腐、蔬菜、菇、紅棗-煮	素香獅子頭X1 ●蔬菜、素獅子頭、芋頭、紅棗-煮	炒豆段 長豆、蔬菜、木耳-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 馬鈴薯、薏仁、蓮子、枸杞	5.6	2.5	2.2	2.5	747
27	一	白飯	咖哩骰子腐 馬鈴薯、骰子腐、蔬菜-煮	清炒麵腸 麵腸、蔬菜、榨菜-炒	木耳銀苳 豆苳菜、木耳-煮	履歷蔬菜 履歷蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	5.7	2.5	2.1	2.6	756
28	二	玉米飯	素梅干扣肉X1 素五花肉排、梅干菜-煮	砂鍋凍豆腐 蘿蔔、凍豆腐、豆皮、香菇-煮	清炒時瓜 冬瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	海帶苳湯 海帶苳、薑	5.5	2.6	2	2.6	747
29	三	白飯	素香豆包X1 豆包、香菜-燒	下飯酢醬 豆薯、豆干、花瓜、香菇-煮	鮮蔬甘藍 高麗菜、蔬菜、木耳-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	鮮菇煲湯 蘿蔔、菇、枸杞	5.5	2.5	1.9	2.7	742
30	四	~校運會補假(不供餐)~										



### <節氣吃神馬-清明>

- ★清明節吃蛋：諸事圓滿，整年好運來
- ☆清明節吃蔥：聰明伶俐，增長智慧
- ★清明節吃木耳：木耳屬「五行」中「黑」，入菜祭祖護肝養肺

- ★清明節吃潤餅/春捲：清明節又稱寒食節、禁火節，故習俗當天不會生火炊飯，將事先準備好的配菜包進麵皮裡，也用於祭拜追思祖先
- ☆清明節吃草仔粿/紅龜粿：有拜拜生財的寓意，烏龜則是象徵長壽，清明節用來祭拜是祈求祖先可以保佑子孫財源滾滾、延年益壽的意思