



New Taipei

新北食品 115年8+9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因改造食品並符合三章一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)、余瑞豪(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、張清如(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	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	數量
8/31	一	白飯	滷豆干X1 豆干、蒜-滷	蠔油素雞片 蔬菜、豆雞、魷魚、木耳-炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	履歷蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞	5.6	2.5	2	2.4	738
1	二	海苔香鬆飯	紅燒豆包X1 豆包-燒	日式關東煮 ●蘿蔔、油豆腐、海帶結、素甜條-煮	鮮菇高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	有機蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米	5.6	2.6	2	2.4	745
2	三	白飯	香茅素咖哩 馬鈴薯、凍豆腐、蔬菜、椰漿-煮	筍香干片 豆干、筍、蔬菜、菇-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜、木耳、枸杞-炒	履歷蔬菜 味噌海苔湯 海帶芽、味噌	5.7	2.4	2	2.5	742
3	四	糙米飯	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、芋頭、菇、毛豆-燒	酸菜黑干 蔬菜、黑豆干、酸菜-煮	薯絲豆段 豆段、豆薯、木耳-炒	履歷蔬菜 素香肉骨茶湯 蔬菜、菇、枸杞	5.6	2.4	2.1	2.4	733
4	五	白飯	三杯小干丁 菇、四分干、九層塔-炒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉、玉米-煮	炒粉絲 蔬菜、冬粉、菇-炒	履歷蔬菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	5.8	2.5	1.9	2.5	754
7	一	小米飯	咖哩骰子腐 油腐、馬鈴薯、蔬菜-煮	豆豉麵腸 蔬菜、麵腸、木耳、豆豉-炒	砂鍋白菜 大白菜、豆包、蔬菜、木耳-煮	履歷蔬菜 香菇鮮筍湯 筍、香菇、魷魚	5.6	2.6	2	2.3	741
8	二	白飯	嫩汁三角腐X1 三角腐-燒	彩蔬干丁 蔬菜、豆干、毛豆-炒	翡翠雙絲 海帶絲、白干絲-炒	有機蔬菜 和風味噌湯 豆腐、味噌	5.6	2.5	2	2.4	738
9	三	大麥飯	素香豆包X1 豆包、枸杞-燒	泡菜豆腐煲 蔬菜、豆腐、菇、泡菜、玉米-煮	塔香冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉、木耳-炒	履歷蔬菜 芹香白玉湯 蘿蔔、芹菜	5.8	2.4	1.9	2.5	746
10	四	白飯	果香豆干 四分干、蔬菜、鳳梨-煮	洋芋烤麩 馬鈴薯、烤麩、蔬菜、青豆-燒	枸杞豆段 豆段、菇、枸杞-炒	履歷蔬菜 海苔玉米湯 海帶芽、玉米	5.6	2.5	2	2.4	738
11	五	紫米飯	佛跳牆 凍豆腐、蔬菜、芋頭、菇、栗子、魷魚-煮	客庄小炒 蔬菜、豆干、木耳-炒	醬燒鮮瓜 冬瓜、菇-煮	履歷蔬菜 麵線羹 麵線、蔬菜、木耳	5.8	2.5	2	2.5	756
14	一	白飯	彩蔬豆包 豆包、蔬菜、芋頭、紅椒-炒	素炒蒼蠅頭 蔬菜、豆干、豆豉-炒	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 時瓜湯 冬瓜、菇、枸杞	5.6	2.5	2	2.6	747
15	二	蕎麥飯	糖醋烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆、鳳梨-煮	鮑菇黑干 黑豆干、菇、海帶結-滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	有機蔬菜 日式油腐湯 油腐、海帶芽、味噌	5.7	2.4	2	2.5	742
16	三	白飯	紅棗滷油腐X1 油豆腐、魷魚-滷	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	玉筍豆段 豆段、玉米筍、木耳-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、蔬菜、玉米	5.7	2.5	2.1	2.4	747
17	四	薏仁飯	素香打拋肉 蔬菜、素絞肉、九層塔-炒	堅果四分干 四分干、蔬菜、核桃子、南瓜子-滷	炒高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	履歷蔬菜 四神湯 馬鈴薯、薏仁、蓮子、枸杞	5.7	2.6	2	2.6	761
18	五	白飯	孜然麵腸 麵腸、蔬菜、菇-炒	蔬炒豆皮 蔬菜、豆皮、魷魚-煮	咖哩粉絲 蔬菜、冬粉、素絞肉、木耳-炒	履歷蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔、豆包	5.8	2.5	1.9	2.4	749
21	一	藜麥飯	五香油腐X1 油腐、枸杞-滷	西芹炒素肚 ●蔬菜、素肚絲、菇-炒	紅燒鮮瓜 冬瓜、蔬菜、木耳-煮	履歷蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、薑	5.6	2.5	2	2.7	751
22	二	茄汁義大利麵	醬燒豆包X1 豆包-燒	塔香豆干 菇、豆干、九層塔-炒	彩蔬花椰 花椰菜、白果、木耳-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜、菇、燕窩	5.8	2.4	1.9	2.5	746
23	三	芝麻飯	蜂蜜咖哩素雞 馬鈴薯、豆雞、紅蘿蔔、蜂蜜-煮	南瓜燒嫩腐 南瓜、凍豆腐、蔬菜、青豆-煮	鮮蔬白藍 高麗菜、豆包、枸杞-炒	履歷蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、海帶片、芹菜	5.6	2.5	2.1	2.6	749
24	四	白飯	茄汁烤麩 蔬菜、烤麩、木耳-燒	薑燒方干 四分干、蔬菜、麵腸、菇-煮	三杯海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐、素丸、味噌	5.6	2.6	2	2.5	750
25	五	中秋節~教師節連假~									
29	二	胚芽飯	糖醋豆包X1 豆包、蔬菜、鳳梨-燒	拌飯干丁 蔬菜、豆干、菇、花瓜-煮	海苔白菜 大白菜、海帶芽、木耳-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、蔬菜、木耳	5.6	2.5	2	2.5	742
30	三	白飯	素香豆雞 蔬菜、豆雞-炒	枸杞凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、枸杞-煮	菇菇豆段 豆段、菇、木耳-炒	履歷蔬菜 鮮瓜湯 冬瓜、蔬菜、玉米	5.5	2.5	2	2.5	735



<節氣吃神馬-秋分>

秋分氣候轉涼，易引發口乾舌燥等「秋燥」現象。飲食建議「清潤」：蘿蔔、柚子、蜂蜜、蘋果；

「溫潤健脾」：海帶、山藥、南瓜、芝麻、核桃等食物，秋分養生的方法：「早睡早起、適當運動、注意保暖」

