新北食品115年11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一0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：陳冠瑜(營養字第009647號). 余珮蓁(營養字第008066). 陳奕亘(營養字第012095). 張淯茹(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	油脂	熱量
2	一	白飯	素肉骨茶什錦 凍豆腐. 豆皮. 蔬菜. 菇. 枸杞-煮	三杯麵腸 菇. 麵腸. 蔬菜-煮	炒高麗 高麗菜. 木耳-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 筍. 紅棗	5.5	2.5	2.1	2.5	738
3	二	海苔香鬆飯	古早味豆包X1 豆包-燒	鮮菇燴豆腐 蔬菜. 豆腐. 菇. 南瓜-煮	田園花椰 花椰菜. 菇-炒	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽. 薑	5.6	2.5	2	2.6	747
4	三	白飯	茄汁素獅子頭X1 ●素獅子頭. 蔬菜. 番茄-煮	腰果豆干 蔬菜. 豆干. 毛豆. 腰果-炒	炒白菜 大白菜. 蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 冬瓜. 薑	5.5	2.5	2	2.5	735
5	四	燕麥飯	薑燒嫩四方X1 四方麩. 菇-滷	油腐筑前煮 蔬菜. 油腐. 海帶-煮	鮮菇炒筍 筍. 麵輪. 蔬菜. 菇-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐. 味噌	5.5	2.6	2	2.5	743
6	五	立冬 白飯	立冬麻油素雞 高麗菜. 素雞丁. 蒟蒻. 芋頭. 菇. 枸杞-煮	紅蘿蔔腐皮絲 紅蘿蔔. 豆包絲. 蔬菜-炒	海帶雙絲 海帶絲. 豆干絲-炒	履歷蔬菜	藥膳煲湯 白蘿蔔. 菇. 紅棗	5.6	2.5	2	2.5	742
9	一	糙米飯	咖哩南瓜豆腐 豆腐. 馬鈴薯. 南瓜. 蔬菜-煮	堅果四分干 蔬菜. 四分干. 堅果-煮	紅絲豆段 豆段. 紅蘿蔔. 木耳-炒	履歷蔬菜	日式海芽湯 海帶芽. 菇. 味噌	5.6	2.5	2	2.5	742
10	二	白飯	佛跳牆 ●蔬菜. 凍豆腐. 素排骨酥. 芋頭. 紅棗. 栗子. 菇-煮	雙色拌干絲 豆干絲. 蔬菜-炒	素香冬粉 蔬菜. 冬粉. 麵輪-炒	有機蔬菜	高山金針湯 蔬菜. 金針花	5.8	2.5	2.1	2.6	763
11	三	小米飯	素香豆包X1 豆包-燒	彩蔬豆腸 蔬菜. 豆腸. 木耳-炒	枸杞鮮瓜 冬瓜. 菇. 枸杞-煮	履歷蔬菜	芋香鹹粥 蔬菜. 白米. 芋頭. 菇	5.7	2.5	2	2.5	749
12	四	白飯	芝香油腐X1 細腐. 白芝麻-煮	瓜仔素肉燥 蔬菜. 豆干. 素絞肉. 菇. 花瓜-煮	白果雙花 花椰菜. 蔬菜. 白果-炒	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐. 番茄. 蔬菜	5.5	2.6	2	2.5	743
13	五	紫米飯	糖醋麵腸 麵腸. 菇. 蔬菜. 鳳梨-煮	泡菜豆皮 蔬菜. 豆皮. 年糕. 菇. 泡菜-煮	塔香海茸 海茸. 蔬菜. 九層塔-炒	履歷蔬菜	四神湯 馬鈴薯. 薏仁. 蓮子. 枸杞	5.7	2.5	2	2.5	749
16	一	白飯	筍香素東坡X1 ●素東坡肉. 麵輪. 筍-燒	麻婆豆腐 蔬菜. 豆腐. 菇. 素絞肉. 木耳-煮	雜菜粉絲 蔬菜. 冬粉. 豆包絲. 菇-炒	履歷蔬菜	鮮蔬味噌湯 蔬菜. 味噌	5.8	2.5	2	2.5	756
17	二	蘑菇鐵板麵	照燒豆包X1 豆包-燒	★紅豆芝麻球X2 ●紅豆芝麻球-炸	彩蔬花椰 花椰菜. 木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米. 馬鈴薯. 蔬菜. 椰漿	5.8	2.5	2	2.6	761
18	三	白飯	紅燒臭豆腐 蔬菜. 臭豆腐. 冬粉. 豆包. 菇-煮	客家小炒 蔬菜. 豆干. 素肉絲. 木耳-炒	三杯海根 海帶根. 蔬菜. 九層塔-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜. 枸杞	5.5	2.5	2.1	2.5	738
19	四	薏仁飯	五更什錦 蔬菜. 麵腸. 酸菜. 豆皮. 素肉片. 紅棗-煮	滷味拼盤 黑干. 海帶結. 蒟蒻. 菇-滷	紅片高麗 高麗菜. 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶芽. 菇	5.6	2.5	2	2.5	742
20	五	白飯	咖哩油腐 油豆腐. 馬鈴薯. 蔬菜-煮	藜麥三寶齋 蔬菜. 豆干. 毛豆. 紅藜麥-煮	木耳豆段 豆段. 蔬菜. 木耳-炒	履歷蔬菜	客家米粉湯 蔬菜. 米粉. 芋頭. 菇	5.8	2.5	2	2.5	756
23	一	藜麥飯	南瓜豆腐 豆腐. 南瓜. 蔬菜. 蒟蒻. 毛豆-煮	三杯黑干 蔬菜. 黑干. 菇-滷	芋香高麗 高麗菜. 芋頭. 木耳-炒	履歷蔬菜	鮮瓜素丸湯 ●冬瓜. 素丸. 枸杞	5.5	2.5	2.1	2.5	738
								產履豆漿(4~6年級)				
24	二	白飯	油腐關東煮 蔬菜. 油腐. 玉米. 海帶-煮	鐵板麵腸 麵腸. 蔬菜. 木耳-炒	麵輪時瓜 冬瓜. 麵輪. 菇-滷	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽. 味噌	5.5	2.5	2	2.5	735
								產履豆漿(1~3年級)				
25	三	小米飯	滷花干X1 蘭花干-煮	打拋素肉 蔬菜. 素絞肉. 番茄-炒	雙色花椰 花椰菜. 菇-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線. 蔬菜. 菇. 木耳	5.8	2.5	2	2.5	756
26	四	白飯	蜜汁豆包X1 豆包-燒	沙茶素雞 蔬菜. 豆雞. 菇-炒	脆炒結頭 結頭菜. 蔬菜. 木耳-炒	履歷蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔. 番茄	5.6	2.5	2	2.6	747
27	五	紫米飯	芋香烤麩 馬鈴薯. 烤麩. 菇. 芋頭-煮	紅棗方干 四分干. 蔬菜. 紅棗-煮	塔香豆段 豆段. 菇. 九層塔-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜. 番茄	5.5	2.5	2.1	2.4	733
30	一	白飯	五香細腐X1 細腐. 枸杞-滷	芹香炒干絲 蔬菜. 豆干絲-炒	麻油高麗 高麗菜. 蔬菜. 菇-炒	履歷蔬菜	海芽金絲湯 海帶芽. 豆包絲	5.5	2.5	2	2.5	735

立冬

<節氣吃神馬-立冬>

立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，
建議多攝取溫補性食材:雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞、紅棗，搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。
並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。



