

新北食品115年1+2月素食菜單

New Taipei

仁愛國小



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：新北市三重區國道路一段59號

營養師：陳冠瑜(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)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)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、奇異質穀類及其製品、大豆及其製品，不適合其過敏體質者食用！！！

*若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐 雞排	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
2	五	白飯 白米·蒸	鮑菇黑干 杏鮑菇.黑豆干.蔬菜·滷	麻婆嫩腐 豆腐.素絞肉.菇·煮	蠔香海唇 海帶唇.蔬菜·炒	蒸蛋 雞蛋·蒸	青菜	麵線羹 紅麵線.蔬菜.筍		6.6	2.7	2.3	2.5		835
5	小寒	八寶飯 白米.雜糧米·蒸	豉汁蘭花干X1 蘭花干.豆豉·滷	茄汁凍豆腐 蔬菜.凍豆腐.番茄·煮	芋香甘藍 高麗菜.芋頭.木耳·炒	刈包化柳 花椰菜.馬鈴薯.蔬菜.奶粉·煮	青菜	日式海芽湯 海帶芽.味噌		6.5	2.5	2.1	2.4		803
6	二	白飯 白米·蒸	嫩汁油腐X1 油豆腐·燒	棗香小豆干 蔬菜.四分干.紅棗.菇·滷	黑椒豆芽 豆芽菜.蔬菜·炒	南瓜滑蛋 雞蛋.南瓜.青豆·炒	青菜	鮮瓜湯 冬瓜.菇.枸杞		6.4	2.5	2.2	2.6		808
7	三	燕麥飯 白米.燕麥·蒸	醬燒豆包X1 豆包.香菜·燒	豆瓣素雞 蔬菜.豆雞.芋頭.菇·炒	三杯粉絲 蔬菜.冬粉.九層塔·炒	毛豆蒸蛋 雞蛋.毛豆·蒸	青菜	竹筍湯 竹筍.菇.紅棗		6.6	2.5	2.3	2.5		820
8	四	白飯 白米·蒸	紅棗四角腐X1 油豆腐.紅棗·滷	南瓜燒豆腐 南瓜.豆腐.蔬菜.青豆·煮	雙色花椰 白.綠花椰菜.木耳·炒	滷蛋X1 雞蛋·滷	青菜	香芹蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜		6.4	2.5	2.1	2.5		801
9	五	糙米飯 白米.糙米·蒸	咖哩素雞丁 馬鈴薯.素雞丁.紅蘿蔔·煮	回鍋小炒 豆干.蔬菜.素肉絲·炒	鐵板豆段 豆段.蔬菜·炒	菜脯炒蛋 雞蛋.菇.菜脯·炒	青菜	玉子豆肉 豆腐.玉米.蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.5		813
12	一	白飯 白米·蒸	四喜烤麸 烤麸.蔬菜.毛豆·燒	香滷嫩腐 蔬菜.油豆腐.菇·滷	鮮菇結頭 蔬菜.菇.木耳.枸杞·炒	義式 白醬洋芋 馬鈴薯.蔬菜.奶粉·煮	青菜	味噌鮮蔬 湯 蔬菜.豆包絲.味噌		6.2	2.7	2.2	2.5		804
13	二	小米飯 白米.小米·蒸	彩蔬豆皮 蔬菜.豆包.芋頭·炒	芹香干絲 白干絲.芹菜.海帶絲.蔬菜·炒	木耳花椰 花椰菜.木耳·炒	紅蘿蔔蒸蛋 雞蛋.紅蘿蔔·蒸	青菜	海芽素丸湯 海帶芽.素丸		6.5	2.7	1.9	2.6		822
14	三	白飯 白米·蒸	京醬麵腸 蔬菜.麵腸.菇·炒	沙鍋凍豆腐 凍豆腐.豆皮.蔬菜.菇·煮	螞蟻上樹 蔬菜.冬粉.素絞肉·炒	苦瓜鹹蛋 苦瓜.鹹蛋·炒	青菜	青木瓜燉湯 青木瓜.蔬菜.紅棗		6.5	2.5	2.2	2.4		806
15	四	照燒 炒烏龍麵 烏龍麵.蔬菜.素肉絲·炒	滷豆腐X1 油豆腐·滷	堅果四分干 蔬菜.四分干.葵瓜子.南瓜子·燒	熱炒高麗 高麗菜.枸杞.菇·炒	☆銀絲卷 X1 銀絲卷.煉乳·燒	青菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.蔬菜.椰漿		6.6	2.6	2.1	2.6		827
16	五	白飯 白米·蒸	大溪黑干 黑豆干.海帶結.紅棗·滷	糖醋豆腸 馬鈴薯.豆腸.蔬菜.毛豆·燒	脆口雙芽 黃豆芽.海帶芽·炒	玉米炒蛋 雞蛋.玉米·炒	青菜	素香 肉骨茶湯 蔬菜.凍豆腐.菇.枸杞		6.4	2.5	2.3	2.5		806
19	一	蕎麥飯 白米.蕎麥·蒸	滷蘭花干X1 蘭花干·滷	什錦豆腐 蔬菜.豆腐.菇·煮	熱炒甘藍 高麗菜.菇.枸杞·炒	滷蛋X1 雞蛋·滷	青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔.番茄		6.3	2.6	2.3	2.5		806
20	二	白飯 白米·蒸	紅棗燒油腐 油豆腐.蔬菜.菇.紅棗·煮	酸菜炒素肚 蔬菜.素肚.酸菜·炒	木耳銀芽 豆芽菜.蔬菜.木耳·炒	枸杞 奶香南瓜 南瓜.枸杞.奶粉·蒸	青菜	大滷湯 豆腐.筍.蔬菜		6.3	2.5	2.2	2.5		796
21	三	薏仁飯 白米.小薏仁·蒸	咖哩豆雞片 馬鈴薯.豆雞.蔬菜.青豆·煮	沙茶炒干片 豆干.蔬菜.木耳·炒	鍋燒白菜 大白菜.豆包絲.菇·煮	奶皇包X1 奶皇包·蒸	青菜	芋香鹹粥 白米.芋頭.蔬菜.菇		6.6	2.7	2.1	2.7		839
22	四	白飯 白米·蒸	五香豆干X1 豆干·滷	三杯凍腐 菇.凍豆腐.蔬菜.九層塔·煮	海帶三絲 海帶絲.白干絲.薑·炒	香菇蒸蛋 雞蛋.香菇·蒸	青菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜.蔬菜		6.5	2.7	2.2	2.5		825
23	五	藜麥飯 白米.藜麥·蒸	酸甜烤麸 蔬菜.烤麸.豆薯.毛豆·煮	素香獅子頭X1 蔬菜.素獅子頭.芋頭.紅棗·煮	鮮菇花椰 花椰菜.菇·炒	鮮筍炒蛋 雞蛋.竹筍·炒	青菜	薏仁洋芋湯 馬鈴薯.小薏仁.枸杞		6.5	2.5	2.2	2.5		810

~~~寒假愉快!!!~~~

|      |   |                 |                         |                        |                     |                      |    |                     |  |     |     |     |     |  |     |
|------|---|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|----|---------------------|--|-----|-----|-----|-----|--|-----|
| 2/23 | 一 | 白飯<br>白米·蒸      | 咖哩骰子腐<br>馬鈴薯.骰子腐.蔬菜·煮   | 清炒麵腸<br>麵腸.蔬菜.梅干菜·炒    | 紅片高麗<br>高麗菜.紅蘿蔔·炒   | ★起司球X2<br>起司球·炸      | 青菜 | 味噌湯<br>豆腐.味噌        |  | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.6 |  | 805 |
| 24   | 二 | 芝麻飯<br>白米.黑芝麻·蒸 | 鐵板油腐<br>油豆腐.蔬菜.菇·炒      | 青椒炒豆干<br>青椒.豆干.蔬菜.豆豉·炒 | 清炒筍片<br>竹筍.蔬菜·炒     | 芋香炒蛋<br>雞蛋.芋頭.毛豆·炒   | 青菜 | 海帶芽湯<br>海帶芽.薑       |  | 6.5 | 2.7 | 2   | 2.6 |  | 825 |
| 25   | 三 | 白飯<br>白米·蒸      | 素香豆包X1<br>豆包.香菜·燒       | 下飯酢醬<br>豆薯.豆干.花瓜.菇·煮   | 塔香海苔<br>海苔.蔬菜.九層塔·炒 | 玉米蒸蛋<br>雞蛋.玉米·蒸      | 青菜 | 鮮菇煲湯<br>蘿蔔.菇.枸杞     |  | 6.3 | 2.5 | 1.9 | 2.7 |  | 798 |
| 26   | 四 | 玉米飯<br>白米.玉米·蒸  | 佛跳牆<br>素排骨.蔬菜.栗子.菇.紅棗·煮 | 滷黑豆干<br>蔬菜.黑豆干.海帶結·滷   | 彩蔬花椰<br>花椰菜.白果·炒    | 皮蛋地瓜葉<br>地瓜葉.皮蛋.枸杞·炒 | 青菜 | 客家米粉湯<br>蔬菜.米粉.芋頭.菇 |  | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 |  | 815 |

228連假~~~



小  
寒

### 〈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。

