

新北食品114年12月素食菜單

仁愛國小



本公司使用之生鲜食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三商一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)余佩芸(營養字第008066)陳奕圓(營養字第012095)張清涓(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。

一本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶奶及其製品、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！！！

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，請見諒！

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 蔬菜 | 湯品 | 附註 | 全穀 管理 | 豆漿 蛋白 蛋 | 油脂 蛋白 水 | 熱量 | |
|----|----|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|----|----------------------------|----|----------|---------------|---------------|-----|-----|
| 1 | 一 | 白飯 白米-蒸 | 南洋素咖哩 素肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔,椰漿-煮 | 鮮蔬炒豆包 蔬菜,豆包,毛豆,菇,煮 | 菇炒時豆 長豆,菇,木耳,炒 | 玉米炒蛋 雞蛋,玉米,炒 | 青菜 | 味噌海芽湯 海帶芽,味噌 | | 6.3 | 2.6 | 2.3 | 2.4 | 802 |
| 2 | 二 | 海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆-蒸 | 豉汁蘭花干X1 蘭花干,豆豉-滷 | 南瓜燒凍腐 南瓜,凍豆腐,紅蘿蔔,青豆,煮 | 鮮炒甘藍 高麗菜,蔬菜,菇,炒 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 青菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑 | | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 813 |
| 3 | 三 | 白飯 白米-蒸 | 蘿蔔煮油腐X1 油腐,蘿蔔-煮 | 黑椒毛豆莢 毛豆莢,黑胡椒,炒 | 鐵板銀芽 豆芽菜,蔬菜,炒 | 鹹蛋苦瓜 苦瓜,鹹蛋,炒 | 青菜 | 玉米豆腐湯 豆腐,玉米,蔬菜 | | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 808 |
| 4 | 四 | 蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸 | 四喜烤麩 烤麩,蔬菜,芋頭,菇,毛豆,燒 | 酸菜炒黑干 蔬菜,黑豆干,酸菜,炒 | 塔香海根 海帶根,蔬菜,九層塔,煮 | 奶皇包X1 奶皇包-蒸 | 青菜 | 肉骨茶湯 蔬菜,菇,肉骨茶包 | | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 806 |
| 5 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 三杯麵腸 茹,麵腸,蔬菜,炒 | 家常豆腐 豆腐,玉米,素絞肉,毛豆,煮 | 木耳炒筍 竹筍,蔬菜,木耳,炒 | 奶醬南瓜 南瓜,蔬菜,青豆,奶粉,煮 | 青菜 | 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔,蔬菜 | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 813 |
| 8 | 一 | 玉米飯 白米,玉米-蒸 | 醬燒豆包X1 豆包,蔬菜,燒 | 客庄小炒 蔬菜,豆干,木耳,炒 | 鮮蔬高麗 高麗菜,蔬菜,炒 | 毛豆蒸蛋 雞蛋,毛豆-蒸 | 青菜 | 番茄豆腐湯 豆腐,番茄 | | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 808 |
| 9 | 二 | 白飯 白米-蒸 | 咖哩素豆雞 豆雞片,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮 | 腰果豆干丁 蔬菜,豆干,腰果,炒 | 紅燒鮮瓜 冬瓜,麵線,菇,枸杞,燒 | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,炒 | 青菜 | 海芽玉米湯 海帶芽,玉米 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 811 |
| 10 | 三 | 芝麻飯 白米,黑芝麻-蒸 | 棗香四分干 四分干,紅棗,燒 | 蜜汁烤麩 蔬菜,烤麩,木耳,毛豆,燒 | 螞蟻上樹 蔬菜,冬粉,素絞肉,菇,炒 | 奶汁焗花椰 花椰菜,蔬菜,奶粉,起司,烤 | 青菜 | 日式蔬菜湯 蔬菜,菇,味噌 | | 6.6 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 812 |
| 11 | 四 | 白飯 白米-蒸 | 佛跳牆 凍豆腐,芋頭,菇,栗子,紅棗,煮 | 蔬炒豆皮 蔬菜,素角螺,木耳,煮 | 玉米總匯 玉米,蔬菜,毛豆,素絞肉,炒 | 五香滷蛋X1 雞蛋,滷 | 青菜 | 香菇鮮筍湯 筍,蔬菜,香菇 | | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 806 |
| 12 | 五 | 紅藜飯 白米,藜麥-蒸 | 嫩汁油腐X1 油豆腐,燒 | 鳳梨燒豆腸 蔬菜,豆腸,蔬菜,鳳梨,燒 | 鮮菇花椰 花椰菜,菇,炒 | ☆起司球X2 起司球,烤 | 青菜 | 麵線羹 紅麵線,蔬菜,木耳 | | 6.7 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 821 |
| 15 | 一 | 白飯 白米-蒸 | 彩蔬豆包 蔬菜,豆包,芋頭,紅椒,炒 | 紹子豆腐 豆腐,蔬菜,素絞肉,煮 | 金菇豆段 長豆,菇,蔬菜,炒 | 鮮菇蒸蛋 雞蛋,菇,蒸 | 青菜 | 青木瓜湯 青木瓜,玉米,紅棗 | | 6.3 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 806 |
| 16 | 二 | 小米飯 白米,小米-蒸 | 糖醋烤麩 蔬菜,烤麩,毛豆,鳳梨,煮 | 鮑菇黑干 黑豆干,杏鮑菇,海帶,滷 | 沙茶炒冬粉 蔬菜,冬粉,素絞肉,木耳,炒 | ☆銀絲卷X1 銀絲卷,煉乳,燒 | 青菜 | 豆腐味噌湯 豆腐,味噌 | | 6.6 | 2.4 | 2 | 2.5 | 805 |
| 17 | 三 | 白飯 白米-蒸 | 紅棗滷油腐X1 油豆腐,紅棗,滷 | 素炒蒼蠅頭 長豆,豆干,蔬菜,豆豉,炒 | 白菜滷 大白菜,蔬菜,素角螺,滷 | 洋芋松露炒蛋 雞蛋,馬鈴薯,松露醬,炒 | 青菜 | 鮮菇煲湯 蔬菜,菇 | | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 806 |
| 18 | 四 | 紫米飯 白米,黑糯米-蒸 | 蠔油豆雞片 蔬菜,豆雞,毛豆,炒 | 堅果四分干 四分干,蔬菜,葵瓜子,南瓜子,滷 | 金粒甘藍 高麗菜,玉米,炒 | 滷蛋X1 雞蛋,滷 | 青菜 | 薏仁洋芋湯 馬鈴薯,薏仁,枸杞 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 820 |
| 19 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 滷蘭花干X1 蘭花干,滷 | 薑燒凍豆腐 凍豆腐,麵線,菇,枸杞,煮 | 海帶三絲 海帶絲,白干絲,薑,炒 | 奶香燉菜 花椰菜,馬鈴薯,蔬菜,奶粉,燉 | 青菜 | 芋香米粉湯 蔬菜,米粉,芋頭,菇 | | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 803 |
| 22 | 一 | 冬至 芝麻飯 白米,黑芝麻-蒸 | 五香油腐X1 油豆腐,香菜,滷 | ★冬至 花生湯圓 湯圓,花生粉,炸 | 蔬燴鮮瓜 冬瓜,豆包絲,蔬菜,菇,燒 | 筍香炒蛋 雞蛋,筍,毛豆,炒 | 青菜 | 冬至 麻油鮮蔬湯 蔬菜,凍豆腐,菇,枸杞 | | 6.6 | 2.4 | 2.3 | 2.7 | 821 |
| 23 | 二 | 茄汁 義大利麵 義大利麵,蔬菜,番茄,青豆,煮 | 素香豆包X1 豆包,燒 | 塔香麵腸 菇,麵腸,蔬菜,炒 | 彩蔬花椰 花椰菜,紅蘿蔔,木耳,炒 | ☆可樂餅X1 可樂餅,烤 | 青菜 | 南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜,菇,椰漿 | | 6.6 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 815 |
| 24 | 三 | 紅藜飯 白米,藜麥-蒸 | 沙嗲骰子腐 馬鈴薯,骰子腐,紅蘿蔔,花生粉,煮 | 鄉村豆腐 豆腐,蔬菜,木耳,毛豆,炒 | 鮮菇甘藍 高麗菜,菇,炒 | 宮保炒皮蛋 蔬菜,皮蛋,花生,炒 | 青菜 | 味噌湯 蘿蔔,玉米,味噌 | | 6.5 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 825 |
| 25 | 四 | 行憲紀念日放假一天 | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 茄汁烤麩 蔬菜,烤麩,番茄,毛豆,燒 | 青椒炒豆干 豆干,青椒,木耳,豆豉,炒 | 紅藜四喜 玉米,馬鈴薯,毛豆,芋頭,紅藜麥,炒 | 紅蘿蔔蒸蛋 雞蛋,紅蘿蔔,蒸 | 青菜 | 海帶芽湯 海帶芽,薑 | | 6.6 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 822 |
| 29 | 一 | 燕麥飯 白米,燕麥-蒸 | 紅燒豆包X1 豆包,蔬菜,燒 | 麻油素腰花 蔬菜,凍豆腐,素腰花,枸杞,煮 | 香滷筍絲 筍條,紅蘿蔔,木耳,梅乾菜,滷 | 苦瓜炒蛋 雞蛋,苦瓜,炒 | 青菜 | 金針湯 乾金針花,蔬菜 | | 6.3 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 803 |
| 30 | 二 | 白飯 白米-蒸 | 沙茶豆雞 豆雞,蔬菜,玉米,炒 | 瓜仔豆干 蔬菜,豆干,花瓜,煮 | 枸杞花椰 花椰菜,枸杞,炒 | 素燙白菜 大白菜,素燙絲,菇,木耳,奶粉,煮 | 青菜 | 鮮筍湯 筍,紅棗 | | 6.5 | 2.7 | 2.1 | 2.5 | 823 |
| 31 | 三 | 胚芽飯 白米,胚芽米-蒸 | 清蒸臭豆腐X1 臭豆腐,菇,蒸 | 果香豆腸 馬鈴薯,豆腸,蔬菜,鳳梨,燒 | 素炒冬粉 蔬菜,冬粉,素絞肉,炒 | 玉米蒸蛋 雞蛋,玉米,蒸 | 青菜 | 酸辣湯 豆腐,蔬菜,木耳 | | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 810 |

冬至是24節氣中最後一個節氣，是一年中日照時間最短、黑夜最長的日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「黑食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑藜麥、黑米、香菇、烏骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力，迎接寒冷冬季。

