



新北食品 112年8、9月素食菜單

本公司使用之生鮮食材皆經國產、非編制污染食品及非基因改食材並符合三農一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)2980364 已投保明台產物1個產品責任險。
地址：新北市三鶯區國道一段59號 營業部：徐承恩(營養字第011462)、羅宜卿(營養字第011586)

新埔國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
8/30	三	夏威夷炒飯 白米、玉米粒、鳳梨、青豆、紅蘿蔔、素肉絲	酥炸卡拉雞X1 素卡拉雞	義式烤蔬菜 綠、白花椰菜、小番茄、南瓜	大瓜炒蛋 大黃瓜、雞蛋、枸杞	烤地瓜條 地瓜條	玉米濃湯 玉米、 切粉		5.5	2.5	2.3	2.5		743
8/31	四	白飯 白米	塔香雞丁 素雞丁、甜豆、玉米筍、紅椒、九層塔	脆炒藕片 蓮藕、甜豆、黑木耳、紅蘿蔔	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	鐵板豆芽 豆芽菜、黑胡椒粒	馬鈴薯蔬菜湯 馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	2.4	2.4	1.0	787
9/1	五	糙米飯 白米、糙米	椒鹽豆包 豆包、軟豆段	塔香粉絲 冬粉、豆芽菜、黑木耳、九層塔	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	烤玉米餅X1 玉米香酥餅	味噌油腐湯 油豆腐、海帶芽		5.5	2.2	2.3	2.3		711
4	一	白飯 白米	三杯豆腐 油豆腐、杏鮑菇、九層塔	沙茶玉米 玉米、素絞肉	絲瓜炒蛋 絲瓜、雞蛋、枸杞	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲		5.2	2.2	2.6	2.5		707
5	二	燕麥飯 白米、燕麥	海苔燒X1 素鮭魚排	三杯茄子 茄子、九層塔	海芽蒸蛋 雞蛋、海帶芽	日式燉洋芋 馬鈴薯、茼蒿捲、鴻喜菇、紅蘿蔔、黑胡椒粒	養生菇菇湯 香菇、秀珍菇、高麗菜、枸杞、紅棗		5.3	2.3	2.2	2.3		702
6	三	沙茶炒麵 麵條、高麗菜、茭白筍、芹菜、黑木耳、素肉絲、紅蘿蔔、	炸蝦捲X1 素蝦捲	香滷臭豆腐 臭豆腐、高麗菜、毛豆、金針菇	虎皮鵪鶉 鵪鶉蛋、紅椒、黃椒、香菜	枸杞鮮瓜 冬瓜、枸杞	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米塊、香菜		5.4	2.4	2.3	2.4		724
7	四	小米飯 白米、小米	糖醋雞丁 素雞丁、青椒、紅椒、黃椒	關東煮 素貢丸、素甜不辣、油豆腐、白蘿蔔	麻油腰花 素腰花、杏鮑菇、枸杞	烤微笑薯餅X2 微笑薯餅	海芽豆腐湯 海帶芽、板豆腐	水果	5.3	2.5	2.3	2.3	1.0	780
8	五	白飯 白米	紅燒豆腐 板豆腐、紅椒、香菜	五福臨門 大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、素肉羹、鵪鶉蛋	官保麵腸 麵腸、紅椒、黃椒、 花生	鮑菇海絲 海帶絲、鮑魚菇、芹菜、紅椒	榨菜粉絲湯 榨菜、竹筍、冬粉		5.3	2.3	2.5	2.4		714
11	一	白飯 白米	魚香叻沙 素魚豆腐、豆芽菜、九層塔、 花生粒 、 粉切	烤芝麻球X1 芝麻球	脆筍白筍 筍白筍、杏鮑菇、黑木耳、紅蘿蔔	青木瓜炒蛋 青木瓜、雞蛋、芹菜、紅蘿蔔	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇		5.4	2.2	2.4	2.4		711
12	二	五穀飯 白米、五穀米	燉馬鈴薯 油豆腐、馬鈴薯、番茄、紅蘿蔔	官保乾丁 豆干、青椒、紅椒、 花生	牛蒡絲 牛蒡絲	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	大瓜菇菇湯 大黃瓜、秀珍菇、金針菇、枸杞、紅棗		5.1	2.4	2.4	2.5		710
13	三	古早味炒麵 油麵、高麗菜、素肉絲、黑木耳、紅蘿蔔	炸黃金魚排X1 素魚排	菇炒豆條 軟豆段、紅蘿蔔、香菇、 白芝麻	清蒸鮑魚菇 鮑魚菇、芹菜、紅椒	金針絲瓜 絲瓜、金針菇	仙草蜜 仙草凍、冬瓜茶		5.0	2.5	2.6	2.5		715
14	四	胚芽飯 白米、胚芽米	炸醬豆包 豆包、玉米筍、甜豆	回鍋肉 豆干、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇	香甜南瓜 南瓜、黑胡椒粒	白玉清湯 白蘿蔔、香菜	水果	5.3	2.3	2.3	2.4	1.0	769
15	五	白飯 白米	腰果雞丁 素雞丁、紅椒、黃椒、青椒、 腰果	蔬食咖哩煲 素貢丸、麵條、金針菇	塔香茄子 茄子、九層塔	菇炒甘藍 高麗菜、香菇、黑木耳、紅蘿蔔	白菜蛋花湯 大白菜、雞蛋		5.3	2.3	2.4	2.4		712
18	一	紫米飯 白米、紫米	綜合滷味 大黑豆干、茼蒿捲、紅、白蘿蔔、鵪鶉蛋	麻婆豆腐 板豆腐、素絞肉、香菇	蜜汁黑豆 黑豆	玉菜粉絲 高麗菜、冬粉、黑木耳、紅蘿蔔	黃豆芽湯 黃豆芽		5.3	2.4	2.3	2.3		712
19	二	白飯 白米	蔬食咖哩 魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米筍	小瓜腰花 素腰花、小黃瓜、玉米筍	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	芋香白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽		5.4	2.2	2.3	2.4		709
20	三	青醬義大利麵 義大利麵、香菇、玉米筍、茭白筍、甜豆、紅椒、九層塔、腰果	烤海鮮捲X1 素海鮮捲	田園花椰 綠、白花椰菜、紅蘿蔔	義式烘蛋 雞蛋、馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、 起司 、黑胡椒粒	奶燉洋芋 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、 切粉	羅宋湯 番茄、高麗菜、西芹、紅蘿蔔		5.5	2.1	2.4	2.6		720
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶腰花 腰花、杏鮑菇、紅椒、黃椒	三杯豆腐 油豆腐、紅椒、九層塔	板栗鮮菇 鮑魚菇、香菇、栗子、香菜	脆炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔	肉羹湯 大白菜、素肉羹、竹筍、紅蘿蔔、黑木耳	水果	5.3	2.2	2.4	2.4	1.0	764
22	五	白飯 白米	蜜汁鰻片X3 素鰻片、 白芝麻	彩虹四丁 玉米、小黃瓜、豆干、 花生	九層塔炒蛋 雞蛋、九層塔、枸杞	涼拌黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、 白芝麻	山藥菇菇湯 山藥、秀珍菇、金針菇、紅棗、枸杞		5.3	2.4	2.3	2.4		717
23	六	白飯 白米	炸鹹酥雞X4 素鹹酥雞、軟豆段、九層塔	野菇豆腐煲 板豆腐、鮑魚菇、甜豆	三色芋丁 芋頭、小黃瓜、紅蘿蔔、黑胡椒粒	皮蛋地瓜葉 地瓜葉、皮蛋	紫菜花枝蛋花湯 素花枝丸、紫菜、雞蛋		5.2	2.4	2.4	2.6		721
25	一	雜糧飯 白米、雜糧米	香椿燴百頁 百頁豆腐、玉米、甜豆	黃金玉米蛋 雞蛋、玉米	烤芋頭球X1 奶香芋球	香烤野蔬 香菇、綠、白花椰菜	番茄豆皮湯 番茄、豆包		5.5	2.2	2.4	2.4		718
26	二	白飯 白米	紅燒獅子頭X2 素獅子頭、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔	醬爆香干 豆干、芹菜、紅蘿蔔	鹹蛋敏豆段 軟豆段、紅椒、鹹蛋	絲瓜粉絲煲 絲瓜、冬粉	山藥玉米湯 山藥、玉米塊、枸杞、紅棗		5.4	2.5	2.3	2.3		727
27	三	金瓜米粉 米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、素肉絲、香菜	酥炸魚排X1 素肉片	糖醋甜條 素甜不辣、小黃瓜	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇、紅椒、黃椒	炒毛豆莢 毛豆莢	肉骨茶湯 大白菜、玉米、金針菇		5.2	2.1	2.3	2.6		696
28	四	小米飯 白米、小米	糖醋豆腸 豆腐、紅椒、紅椒、黃椒	烤山藥捲X1 山藥捲	海芽蒸蛋 雞蛋、海帶芽	菇燴大瓜 大黃瓜、香菇、紅蘿蔔	菌菇白菜湯 大白菜、金針菇、香菇	水果	5.4	2.0	2.3	2.5	1.0	758