



新北食品 112年11月素食菜單

新埔國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產，非經對污染食品及非基改食材並符合三零一Q規範，取請安心食用，電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台灣物產物產責任險。

地址：新北市三峽區廣福路一段99號 登載處：徐永賢(登載字號011452)・鍾立強(登載字號011586)

日期/星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全穀類雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1 三	菌菇香料炒飯 白米、杏鮑菇、玉米粒、敏豆	蜜汁豆包 豆包	烤芋香餅X2 芋頭餅	義式烤蔬菜 白、綠花椰菜、玉米筍、鴻喜菇、紅椒、黃椒、小番茄	碳烤玉米 玉米塊、麻薯	青菜	野菇濃湯 馬鈴薯、秀珍菇、素火腿、麵粉		5.5	2.2	2.3	2.5		720
2 四	黑豆飯 白米、黑豆	三杯麵腸 魷腸、杏鮑菇、紅椒、九層塔	海芽蒸蛋 雞蛋、海帶芽	芹香豆干 豆干、芹菜	菇炒甘藍 高麗菜、香菇、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、素肉絲	水果	5.4	2.4	2.4	2.4	1.0	786
3 五	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 黃金咕咾肉、鳳梨、紅椒、黃椒	黑木耳炒蛋 雞蛋、黑木耳、紅蘿蔔	炸芋頭球X1 芋頭球	涼拌黃豆芽 黃豆芽、白芝麻	青菜	味噌油腐湯 油豆腐、海帶芽		5.4	2.4	2.4	2.6		735
6 一	紅藜飯 白飯、紅藜	綜合滷味 油豆腐、鵝鴨蛋、海帶結、香菇	炸蔬菜捲X1 蔬菜捲	彩椒素干貝 杏鮑菇、紅椒、黃椒、青江菜	香料焗洋芋 馬鈴薯、起司	青菜	蓮藕玉米湯 蓮藕、玉米塊、紅薑		5.4	2.4	2.4	2.6		735
7 二	白飯 白米	老皮嫩肉 油豆腐、紅椒、黃椒、九層塔	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	涼拌海帶芽 海帶芽、紅蘿蔔、白芝麻	素炒年糕 年糕、豆芽菜、素火腿、黑木耳、九層塔	青菜	東北酸菜鍋 大白菜、酸白菜、冬粉、肉燥		5.3	2.0	2.5	2.5		696
8 三	古早味炒麵 油麵、高麗菜、素肉、紅蘿蔔、香菇、黑木耳	炸卡拉堡X1 素卡拉堡	茶葉蛋X1 雞蛋	菇炒豆條 敏豆、香菇、紅蘿蔔、白芝麻	蒸小紅豆包X1 小紅豆包	青菜	黃豆芽湯 黃豆芽、薑絲		5.6	2.5	2.3	2.6		754
9 四	蕎麥飯 白飯、蕎麥	南洋咖哩 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶	黃金玉米蛋 雞蛋、玉米粒	蟬絲大瓜 大黃瓜、香菇、素蟹肉絲	鮑菇燴四季 敏豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	金針湯 金針花、金針菇、枸杞、紅薑	水果	5.6	2.2	2.6	2.4	1.0	790
10 五	白飯 白米	蒸雲菜捲X1 雲菜捲	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇	芋頭燒百頁結 芋頭、百頁結、紅蘿蔔、香菇	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、素甜不辣、素貢丸	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、芹菜		5.3	2.5	2.5	2.5		734
13 一	白飯 白米	冰糖油腐 油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、花生	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔	鴻喜燴山藥 山藥、鴻喜菇、枸杞	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5.4	2.5	2.3	2.4		731
14 二	雪蓮子飯 白米、雪蓮子	糖醋G丁 素雞丁、紅椒、黃椒	滷蛋X1 雞蛋	芹香豆包 豆包、芹菜、紅蘿蔔	絲瓜燴金針 絲瓜、金針菇	青菜	馬鈴薯蔬菜湯 馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、玉米塊		5.5	2.5	2.2	2.4		736
15 三	香腸炒飯 白米、素香腸、高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、香菇	鮮蔬燴豆腐 油豆腐、白靈菇、玉米筍、青椒	三杯茄子 茄子、九層塔	酸菜炒麵腸 魷腸、紅椒、酸菜	烤薯條 薯條	青菜	苦瓜鳳梨湯 玉米、苦瓜、鳳梨		5.5	2.2	2.2	2.5		718
16 四	胚芽飯 白米、胚芽米	春捲X1 春捲	九層塔炒蛋 雞蛋、九層塔、枸杞	鹹酥菇 香菇、秀珍菇、金針菇	菇炒白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔	青菜	油腐米粉湯 油豆腐、米粉、芹菜、香菇	水果	5.6	2.0	2.3	2.6	1.0	777
17 五	白飯 白米	碳烤豆干 大黑豆干、椰瓜、小番茄、白芝麻	義式烘蛋 雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁	番茄燴豆腐 板豆腐、番茄、毛豆	什錦黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、高麗菜、紅蘿蔔		5.4	2.3	2.4	2.4		719
20 一	五穀飯 白米、五穀米	馬鈴薯燴百頁 百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄	水煮蛋X1 雞蛋	蒸香菜丸X2 香菜丸	白菜滷 大白菜、香菇、肉燥、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽		5.4	2.2	2.4	2.5		716
21 二	白飯 白米	麻油腰花 素腰花、杏鮑菇、枸杞	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	和風秋葵 秋葵、胡麻醬	麻醬寬粉 寬粉、小黃瓜、豆包、紅蘿蔔、麻醬	青菜	芙蓉蛋花湯 大白菜、香菇、雞蛋		5.2	2.4	2.3	2.4		710
22 三	什錦烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、素火腿絲、玉米筍、紅蘿蔔、黑木耳	酥炸魚排 素魚排	蟹肉絲蒸蛋 雞蛋、素蟹肉絲	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇、紅椒、黃椒	炒毛豆莢 毛豆莢	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶、山粉圓		5.6	2.0	2.3	2.6		717
23 四	白飯 白米	宮保乾丁 豆干、青椒、紅椒、花生	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、紅蘿蔔	炸玉米布丁酥X2 玉米布丁酥	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔	青菜	大滷湯 大白菜、板豆腐、雞蛋、紅蘿蔔、黑木耳	水果	5.5	2.3	2.3	2.6	1.0	792
24 五	地瓜飯 白米、地瓜	烤海鮮捲X1 素海鮮捲	大瓜炒蛋 雞蛋、大黃瓜、枸杞	鐵板豆腐 板豆腐、紅蘿蔔、素肉粒	金玉鮮蔬 馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、黑胡椒粒	青菜	紫菜金菇湯 金針菇、紫菜		5.4	2.4	2.4	2.4		726
27 一	小米飯 白米、小米	海苔燒X1 海苔燒	皮蛋地瓜葉 地瓜葉、皮蛋	香滷麵輪 海帶結、紅蘿蔔、魷輪	三色芋丁 芋頭、小黃瓜、紅蘿蔔、黑胡椒粒	青菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲		5.5	2.2	2.4	2.4		718
28 二	白飯 白米	香菇素肉燥 香菇、素肉粒、鵝鴨蛋	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕、九層塔	黑椒銀芽 豆芽菜、黑胡椒粒	青菜	白菜貢丸蛋花湯 大白菜、素貢丸、雞蛋		5.4	2.5	2.3	2.3		727
29 三	南瓜菌菇義大利麵 義大利麵、南瓜、香菇、玉米筍、鴻喜菇、小番茄、黑胡椒粒、九層塔	炸牛蒡腿X1 牛蒡腿	起司烘蛋 雞蛋、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、起司	富貴雙花 白、綠花椰菜、黑胡椒粒	洋菇炒甜豆 洋菇、甜豆、紅蘿蔔	青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、玉米塊、西洋芹		5.6	2.3	2.3	2.6		739
30 四	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	蔬食咖哩 素魚豆腐、馬鈴薯、青花菜、紅蘿蔔	肉燥鵝蛋X1 豆乾丁、香菇、鵝鴨蛋、素肉粒、蔞冬瓜	蜜汁黑豆 黑豆、白芝麻	豆皮燴白菜 大白菜、香菇、肉燥、黑木耳	青菜	山藥清湯 山藥、紅薑、枸杞	水果	5.5	2.5	2.3	2.3	1.0	794