



新北食品 112年10月素食菜單

新埔國小

本公司使用之生鮮食材料皆為國產，非編制污染食品及非高改良食材並符合三零—0000，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明白產物(健康產品責任險)。

地址：新北市三鶯區廣興路一段59號。營養師：徐永琪(營養字第011462)、謝文凱(營養字第011586)。

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
2 一	五穀飯 白米、五穀米	糖醋獅子丸 素獅子頭、青江菜	炸地瓜條 地瓜條	牛蒡絲 牛蒡	菇炒白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔	青菜	豆絲羹湯 竹筍、豆包、香菇、黑木耳、香菜		5.4	2.4	2.4	2.4		709
3 二	地瓜飯 白米、地瓜	唐揚豆腐 板豆腐、蘿蔔、香菜	鴻喜燴山藥 山藥、鴻喜菇、枸杞	花生小瓜 花生、小黃瓜、紅蘿蔔	塔香海根 海根、九層塔	青菜	黃豆芽湯 黃豆芽		5.3	2.0	2.5	2.5		696
4 三	古早味油飯 白米、糯米、素肉、芋頭、香菇、黑木耳	炸紅麴肉排 紅麴肉排	菇炒高麗菜 高麗菜、香菇	紅蛋X1 雞蛋	蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕	青菜	酸辣湯 板豆腐、竹筍、紅蘿蔔、黑木耳		5.5	2.5	2.3	2.5		743
5 四	白飯 白米	砂鍋豆腐煲 素魚豆腐、大白菜、芋頭、香菇	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔	鐵板豆芽 豆芽菜、黑胡椒粒	塔香茄子 茄子、九層塔	青菜	綠豆西米露 西米露、綠豆、椰奶、奶粉	水果	5.4	2.2	2.6	2.5	1.0	761
6 五	紅藜飯 白米、紅藜	海苔燒X1 素烤魚排	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、香菇、九層塔	三色蛋 雞蛋、皮蛋、鹹蛋	義式烤蔬菜 白花椰、綠花椰、南瓜、小番茄	青菜	大瓜菇菇湯 大黃瓜、金針菇、秀珍菇		5.4	2.5	2.5	2.4		736
11 三	奶醬菌菇義大利麵 義大利麵、香菇、鴻喜菇、玉米粒、毛豆仁、起司、起司絲、黑胡椒粒	糖醋松鼠魚 百頁、番茄、紅椒、黃椒、青椒	田園蔬菜 玉米粒、青花菜	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇、紅椒、黃椒	炸薯餅X1 薯餅	青菜	蔬菜濃湯 馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔、奶粉		5.6	2.2	2.4	2.5		730
12 四	南瓜燕麥飯 白米、南瓜、燕麥	綜合滷味 白蘿蔔、鴨蛋、紅蘿蔔、茼蒿捲、海帶結	金沙豆腐 油豆腐、軟豆、鹹蛋	烤地瓜 地瓜	冬瓜肉羹 冬瓜、素肉羹、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽	水果	5.6	2.3	2.4	2.4	1.0	703
13 五	白飯 白米	黃金香魚柳X2 素黃金香魚柳	馬鈴薯燒百頁 百頁、馬鈴薯、番茄、紅蘿蔔	醬爆四季豆 四季豆、紅蘿蔔、素絞肉	雲耳小瓜 黑木耳、小黃瓜	青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、玉米塊、西芹		5.3	2.4	2.4	2.4		719
16 一	白飯 白米	臊子豆腐 板豆腐、毛豆、黑木耳	蠔絲炒蛋 雞蛋、素蟹肉絲	紅燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔	香甜南瓜 南瓜、黑胡椒粒	青菜	肉羹湯 大白菜、素肉羹、竹筍、紅蘿蔔、黑木耳		5.4	2.5	2.3	2.4		731
17 二	芝麻飯 白米、白芝麻	塔香腰果雞丁 素雞丁、紅椒、黃椒、腰果、九層塔	虎皮鴨蛋 鴨蛋、紅椒、黃椒、香菜	蜜汁黑豆 黑豆	炸素春捲X1 素春捲	青菜	酸菜粉絲鍋 大白菜、酸白菜、豆包、冬粉		5.5	2.5	2.2	2.4		736
18 三	南洋炒飯 白米、素火腿、鷹嘴豆、玉米粒、毛豆、薑黃粉	醬燒鮑魚 鮑魚菇、白芝麻	炸海苔薯球X2 薯球、海苔粉	義式烘蛋 雞蛋、馬鈴薯、番茄、起司絲	金玉鮮蔬 馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、黑胡椒粒	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓		5.5	2.2	2.2	2.5		718
19 四	胚芽飯 白米、胚芽米	滷油腐 油豆腐	糖醋甜條 素甜不辣、小黃瓜	三杯雙褒 茄子、杏鮑菇、九層塔	水煮玉米 玉米塊	青菜	芙蓉蛋花湯 大白菜、香菇、雞蛋	水果	5.6	2.0	2.3	2.4	1.0	768
20 五	白飯 白米	壽喜燒 板豆腐、香菇、茼蒿捲、金針菇	古早味年糕 年糕、大白菜、素火腿、紅蘿蔔、香菇、黑木耳	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒	脆炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔	青菜	韓式海芽湯 馬鈴薯、豆包、海帶芽		5.4	2.3	2.4	2.4		719
23 一	白飯 白米	蜜汁鱈魚 鱈魚排、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆	日式蒸蛋 雞蛋、香菇、玉米粒	炸南瓜餅 南瓜餅	金針絲瓜 絲瓜、金針菇	青菜	番茄馬鈴薯湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄		5.4	2.2	2.4	2.5		716
24 二	白飯 白米	香滷臭豆腐 臭豆腐、高麗菜、毛豆、金針菇	鹹酥菇 香菇、秀珍菇、四季豆	海芽蒸蛋 雞蛋、海芽	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍	青菜	味噌油腐湯 油豆腐、海帶芽		5.2	2.4	2.3	2.4		710
25 三	南瓜菌菇義大利麵 義大利麵、南瓜、秀珍菇、香菇、柳瓜、黑胡椒粒	鹹酥豆包 豆包、九層塔	彩虹堅果 紫山藥、玉米粒、毛豆、腰果、葡萄乾	什錦甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳	鮮蔬披薩 厚片吐司、素火腿、鳳梨、花椰菜、鴻喜菇、紅椒、黃椒、起司絲、美奶滋	青菜	大瓜玉米湯 大黃瓜、玉米塊		5.6	2.0	2.3	2.6		717
26 四	海苔香鬆飯 白米、香鬆	老皮嫩肉 油豆腐、紅椒、黃椒、九層塔	花生藕片 蓮藕、花生、香菜	蒼蠅頭 豆干、毛豆、紅椒、素絞肉	鮑菇燴四季 四季豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、香菇、雞蛋	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	1.0	763
27 五	白飯 白米	三杯雞丁 素雞丁、紅椒、黃椒、九層塔	炒毛豆莢 毛豆莢	洋芋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、素魚豆腐	鮮菇木耳 黑木耳、白蘑菇、紅椒、芹菜	青菜	白蘿蔔玉米湯 玉米塊、白蘿蔔、香菜		5.4	2.4	2.4	2.4		726
30 一	雜糧飯 白米、雜糧米	麻油腰花 素腰花、杏鮑菇、枸杞	什錦黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、黑木耳	螞蟻上樹 冬粉、素絞肉、紅蘿蔔、黑木耳	蛋酥燴白菜 大白菜、雞蛋、香菇、黑木耳	青菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲		5.5	2.2	2.4	2.4		718
31 二	白飯 白米	糖醋豆包 豆包、紅椒、黃椒、青椒、番茄糊	炸地瓜條 地瓜條	和風秋葵 秋葵、胡麻醬	脆炒大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、黑木耳	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