



新北食品 112年12月素食菜單

新埔國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產，非經耐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 已投保明台灣物產1級產品責任險。
地址：新北市三鶯區國道一路59號 豐豐園（綠承里）綠豐字第0114621、綠豆園（綠豐字第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
1	五	白飯 白米	香滷臭豆腐 臭豆腐、高麗菜、毛豆、金針菇	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜	鳳梨黑木耳 黑木耳、鳳梨、紅椒	金針絲瓜 絲瓜、金針菇	青菜	番茄豆皮湯 番茄、豆包		5.5	2.4	2.4	2.5	0.2	750
4	一	十穀米飯 白米、十穀米	三杯豆干 豆干、紅椒、九層塔	毛豆炒蛋 雞蛋、毛豆仁、黑胡椒粒	洋芋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔	三杯茄子 茄子、九層塔	青菜	養生菇菇湯 香菇、秀珍菇、紅薑、枸杞		5.5	2.2	2.4	2.5		723
5	二	白飯 白米	腰果雞丁 素雞丁、紅椒、黃椒、青椒、腰果	大瓜炒蛋 雞蛋、大黃瓜、枸杞	蜜汁豆腸 豆腸、紅椒	菇炒高麗菜 高麗菜、香菇	青菜	山藥玉米湯 玉米塊、山藥、紅蘿蔔		5.5	2.4	2.3	2.5		735
6	三	韓式炒麵 麵條、高麗菜、青江菜、泡菜、素火腿、素蟹肉絲、香菇、紅蘿蔔	烤起司豆包 豆包、起司、白芝麻	醋溜海帶芽 海帶芽、黃豆芽、紅蘿蔔	炸山藥捲X1 山藥捲	蒸芝麻包 X 1 芝麻包	青菜	蔬菜濃湯 馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、奶粉		5.7	2.3	2.2	2.6		744
7	四	糙米飯 白米、糙米	和風燒百頁 百頁豆腐、香菇、紅蘿蔔	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	素炒玉米 玉米粒、毛豆仁、素絞肉、黑胡椒粒	鮮菇扒瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、香菇	青菜	銀蘿清湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、香菜	水果	5.3	2.4	2.3	2.5	1.0	781
8	五	白飯 白米	竹筍炒豆乾 豆乾、竹筍、紅蘿蔔	花生小瓜 小黃瓜、花生、紅蘿蔔	香草烤野菇 香菇、洋菇、小番茄	金玉鮮蔬 馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、黑胡椒粒	青菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲		5.4	2.2	2.4	2.5	0.1	722
11	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	菌菇嫩腐煲 板豆腐、甜豆、香菇、紅蘿蔔	茶碗蒸 雞蛋、玉米粒、香菇	蔬燴山藥 山藥、玉米筍、毛豆仁	脆炒白菜 大白菜、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、素甜不辣		5.5	2.4	2.3	2.4		731
12	二	白飯 白米	親子丼 板豆腐、雞蛋、金針菇	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇、紅椒、黃椒	炸馬蹄條X1 馬蹄條	菇炒豆條 敏豆、紅蘿蔔、香菇、白芝麻	青菜	地瓜薑絲湯 地瓜、薑絲		5.5	2.3	2.3	2.6		732
13	三	咖哩焗烤飯 白米、花椰菜、素火腿、番茄、玉米筍、起司	蜜汁鱈魚 X 1 素鱈魚排、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁	歐姆蛋 雞蛋、小黃瓜、紅椒、黃椒、起司、黑胡椒粒	炸紅薯丸子 X 4 地瓜球	脆炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔	青菜	珍珠麥奶 珍珠、麥茶、奶粉		5.7	2.4	2.3	2.6		754
14	四	五穀飯 白米、五穀米	糖醋排骨 素排骨絲、紅椒、黃椒、白芝麻	菜圃炒蛋 雞蛋、菜圃、紅蘿蔔	螞蟥上樹 冬粉、素肉絲、紅蘿蔔、黑木耳	海結豆干 豆干、海帶絲、紅椒	青菜	紫菜花枝丸蛋花湯 紫菜花枝丸、紫菜、雞蛋	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1.0	785
15	五	白飯 白米	麻油腰花 素腰花、杏鮑菇、枸杞	炒毛豆莢 毛豆莢	官保麵腸 麵腸、紅椒、黃椒、乾花生	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米塊、香菜		5.3	2.2	2.4	2.4		704
18	一	紫米飯 白米、紫米	竹筍燒豆腐 油豆腐、竹筍、紅蘿蔔、甜豆	蟬絲蒸蛋 雞蛋、素蟹肉絲	香甜南瓜 南瓜、黑胡椒粒	五彩野蔬 白、綠花椰菜、香菇、玉米筍、紅椒、黃椒	青菜	沙茶魷魚羹湯 素魷魚、竹筍、香菇、黑木耳、芹菜		5.5	2.4	2.4	2.3		729
19	二	白飯 白米	素肉燥 素絞肉、香菇	九層塔炒蛋 雞蛋、九層塔、枸杞	鴻喜燴山藥 山藥、鴻喜菇、枸杞	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、香菇、黑木耳	青菜	番茄馬鈴薯湯 番茄、馬鈴薯、高麗菜		5.6	2.3	2.4	2.5		737
20	三	古早味油飯 白米、糯米、芋頭、香菇、素肉絲	炸海鮮卷 X 1 素海鮮捲	紅蛋 X 1 雞蛋	糖醋甜條 素甜不辣、小黃瓜	油悶筍絲 竹筍、甜菜	青菜	白菜蛋花湯 大白菜、雞蛋		5.3	2.4	2.2	2.6		723
21	四	南瓜燕麥飯 白米、燕麥、南瓜	佛跳牆 素排骨絲、芋頭、香菇、竹筍、鰾鰓蛋	芹香豆干 豆干、芹菜、紅椒、豆豉	花生藕片 蓮藕、乾花生、香菜	黑椒銀芽 豆芽菜、黑胡椒粒	青菜	十全排骨湯 高麗菜、金針菇、竹筍、紅薑、枸杞	水果	5.5	2.4	2.3	2.6	1.0	800
22	五	白飯 白米	綜合滷味 油豆腐、海帶絲、香菇、鰾鰓蛋	茄汁豆腐 板豆腐、毛豆仁、番茄	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻	脆炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔	青菜	紅豆湯圓 紅豆、紅白湯圓		5.5	2.4	2.3	2.3		726
25	一	地瓜飯 白米、地瓜	匈牙利燉肉 素雞丁、馬鈴薯、番茄	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔	和風秋葵 秋葵、胡麻醬	什錦花椰 白、綠花椰菜、杏鮑菇、紅椒、黃椒、黑木耳	青菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉		5.4	2.3	2.4	2.4		719
26	二	白飯 白米	沙茶百頁 百頁豆腐、玉米筍、甜豆、小番茄	黃金玉米蛋 雞蛋、玉米粒	塔香海根 海帶根、九層塔	酥炸地瓜 地瓜條	青菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、素魚丸、香菜		5.5	2.4	2.3	2.6		740
27	三	刈包 刈包、花生粉、香菜	香椿豆包 豆包、紅椒	炸芋頭餅 X 1 芋頭餅	蜜汁黑豆 黑豆	古早味米粉 米粉、豆芽菜、素火腿、香菇、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	紫菜金菇湯 金針菇、紫菜		5.6	2.4	2.2	2.6		744
28	四	白飯 白米	蔬食咖哩 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶	義式烘蛋 雞蛋、馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、起司、黑胡椒粒	肉末雪菜 豆干、雪菜、紅椒、素絞肉	雙菇花椰 青花菜、鴻喜菇、白蘑菇	青菜	肉骨茶湯 大白菜、金針菇、玉米塊	水果	5.5	2.5	2.4	2.4	1.0	801
29	五	雪蓮子飯 白米、雪蓮子	京醬豆包 豆包、小黃瓜、紅椒	黑木耳炒蛋 雞蛋、黑木耳、枸杞	糖醋麵腸 麵腸、紅椒、黃椒、青椒	鮑菇燴四季 敏豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	大瓜魚丸湯 大黃瓜、素魚丸		5.5	2.4	2.4	2.4		733