



新北食品 113年5月素食菜單

新埔國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產，非編制污染食品及非基改食材並符合三零一四規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台灣物1健產品責任險。

地址：新北市三鶯區國道一路59號 營養部：鍾宜順(營養字第01158)

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 三	奶油菌菇焗烤飯 白米、素火腿、毛豆、秀珍菇、香菇、 奶幹、起司	炸牛蒡腿X1 牛蒡腿	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇	烤野蔬 花椰菜、紅椒、黃椒、香菇	蒸銀絲卷X1 銀絲卷	青菜	蕃茄白菜金菇湯 番茄、白菜、金針菇			5.5	2.0	2.3	2.6	710
2 四	白飯 白米	芹香豆包 豆包、芹菜、紅蘿蔔	香滷豆干 豆干、香菜	烤薯條 薯條	枸杞鮮瓜 冬瓜、枸杞	青菜	鮮筍菇菇湯 竹筍、香菇、金針菇、紅麴、枸杞	水果		5.5	2.3	2.2	2.6	790
3 五	小米飯 白米、小米	塔香雞丁 素雞丁、紅椒、玉米筍、九層塔	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	三色芋丁 芋頭 、小黃瓜、紅蘿蔔	香甜南瓜 南瓜、薑絲	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲			5.6	2.4	2.3	2.5	742
6 一	紅藜飯 白米、紅藜麥	蘿蔔百頁 百頁豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿捲	醬燒干丁 豆干、玉米、紅椒	玉菜粉絲 冬粉、高麗菜、素火腿、黑木耳	炒毛豆莢 毛豆莢	青菜	海芽清湯 海芽、金針菇、薑絲			5.5	2.6	2.2	2.4	743
7 二	白飯 白米	糖醋魚排 素魚排、番茄、毛豆仁、紅椒、黃椒	燒汁鵪鶉蛋X2 鵪鶉蛋、豆芽菜、 白芝麻	鹽酥菇 香菇、秀珍菇、金針菇	脆炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔	青菜	味噌油腐湯 油豆腐、海帶芽		5.0	2.4	2.4	2.7		701
8 三	夏威夷炒飯 白米、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、青豆、素火腿、雞蛋、鳳梨	唐揚豆腐 板豆腐、白蘿蔔、香菜	大瓜炒蛋 大黃瓜、雞蛋、枸杞	焗南瓜 南瓜、毛豆、 起司	菇炒豆條 軟豆、紅蘿蔔、香菇、 白芝麻	青菜	淡水魚丸湯 白蘿蔔、素魚丸、芹菜		5.6	2.3	2.3	2.7		744
9 四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	壽喜燒 板豆腐、高麗菜、金針菇、紅蘿蔔、茼蒿捲	海芽蒸蛋 雞蛋、海帶芽	糖醋麵腸 麵腸、小黃瓜、紅椒	芋香白菜 大白菜、 芋頭 、紅蘿蔔	青菜	黃豆芽湯 黃豆芽、薑	水果	5.2	2.5	2.4	2.5	1.0	784
10 五	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 素G丁、紅椒、黃椒、鳳梨	黑木耳炒蛋 雞蛋、黑木耳	烤海苔薯球X4 薯球、海苔粉	田園花椰 花椰菜、紅蘿蔔	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、西洋芹		5.5	2.4	2.4	2.4		733
13 一	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐、杏鮑菇、九層塔	黃金玉米蛋 雞蛋、玉米	炸海鮮卷 海鮮捲	絲瓜燴金針 絲瓜、金針菇	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5.3	2.5	2.3	2.6		733
14 二	雪蓮子飯 白米、雪蓮子	沙茶腰花 素腰花、杏鮑菇、紅椒、黃椒	義式烘蛋 雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、青豆、 起司	蜜地瓜 地瓜	什錦黃瓜 大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔	青菜	養生玉米湯 高麗菜、金針菇、玉米塊、紅麴、枸杞		5.6	2.0	2.4	2.5		715
15 三	古早味油飯 糯米、 芋頭 、素肉絲、香菇	撈汁鱈魚排 鱈魚排、紅蘿蔔、玉米、青豆	紅蛋X1 雞蛋	菇炒高麗菜 高麗菜、香菇	蒸豆沙包X1 豆沙包	青菜	苦瓜鳳梨湯 苦瓜、玉米塊、鳳梨		5.5	2.2	2.3	2.5		720
16 四	胚芽飯 白米、胚芽米	四喜烤魷 烤魷、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、毛豆	絲瓜炒蛋 絲瓜、雞蛋、枸杞	酥炸芋頭餅X1 芋頭餅	鮑菇海絲 海帶、杏鮑菇、芹菜、紅椒	青菜	野菇濃湯 馬鈴薯、秀珍菇、素火腿、 奶幹	水果	5.6	2.4	2.4	2.6	1.0	809
17 五	白飯 白米	糖醋油腐 油豆腐、紅椒、黃椒、小黃瓜	雞蛋豆腐羹 板豆腐、雞蛋、金針菇、紫菜	脆炒銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔	香草烤野菇 洋菇、香菇、柳瓜	青菜	番茄馬鈴薯湯 番茄、馬鈴薯		5.2	2.5	2.5	2.5		727
20 一	什穀米飯 白米、什穀米	香滷臭豆腐 臭豆腐、高麗菜、金針菇、毛豆	水煮蛋 雞蛋	彩虹五丁 素絞肉、豆干、紅蘿蔔、玉米、青豆仁	沙茶粉絲 冬粉、豆芽菜、素火腿、黑木耳	青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、高麗菜、鴻喜菇、素肉絲		5.6	2.5	2.3	2.5		750
21 二	白飯 白米	臊子豆腐 板豆腐、黑木耳、毛豆	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	烤地瓜條 地瓜條	菇燴白菜 大白菜、雞蛋、香菇、黑木耳	青菜	大瓜清湯 大黃瓜、薑絲		5.4	2.5	2.8	2.5		748
22 三	漢堡X1 漢堡	起司豆包 豆包、 起司	野菇炒蛋 雞蛋、香菇、九層塔	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳	碳烤玉米 玉米塊、 白芝麻	青菜	日式烏龍麵 烏龍麵、大白菜、香菇、紅蘿蔔、海帶芽		5.4	2.3	2.3	2.5		721
23 四	白飯 白米	碳烤豆干 豆干、蘋果、 白芝麻	歐姆蛋 雞蛋、紅椒、黃椒、小黃瓜、 起司、奶幹	塔香雙鮑 杏鮑菇、茄子、九層塔	脆炒大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	地瓜薑絲湯 地瓜、薑絲	水果	5.2	2.2	2.5	2.6	1.0	769
24 五	地瓜飯 白米、地瓜	冰糖油腐 油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、 花生	毛豆炒蛋 雞蛋、毛豆仁	沙茶玉米 玉米、素絞肉	三杯麵腸 麵腸、黑木耳、四季豆、杏鮑菇	青菜	菜心丸子湯 菜心、素魚丸、紅麴、枸杞		5.5	2.5	2.2	2.4		736
27 一	五穀飯 白米、五穀米	糖醋松鼠魚 百頁豆腐、番茄、青椒、紅椒、黃椒	菜脯蛋 雞蛋、菜脯	牛蒡絲 牛蒡絲	涼拌黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、 白芝麻	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米塊、香菜		5.3	2.5	2.3	2.4		724
28 二	白飯 白米	海苔燒X1 海苔燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	小瓜玉米 小黃瓜、玉米、豆乾丁	脆炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.2	2.3	2.4	2.4		705
29 三	木須炒麵 油麵、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋、素火腿	蜜汁豆腸 豆腸、紅椒、黃椒	玉米奶油焗花椰 玉米、花椰菜、 起司	和風秋葵 秋葵、 胡麻醬	蒸奶皇包X1 奶皇包	青菜	仙草蜜 仙草凍、冬瓜磚		5.6	2.0	2.6	2.4		715
30 四	南瓜燕麥飯 白米、燕麥、南瓜	香椿豆包 豆包、紅椒	蜜汁黑豆 黑豆	炸可樂餅X1 可樂餅	鮑菇燴四季 軟豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳	青菜	白菜蛋花湯 大白菜、雞蛋	水果	5.4	2.3	2.2	2.7	1.0	787
31 五	白飯 白米	魚腐嫩洋芋 魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄	九層塔炒蛋 雞蛋、九層塔、枸杞	清蒸鮑魚菇 鮑魚菇、玉米筍、紅蘿蔔	雪菜年糕 年糕、雪菜、紅椒	青菜	香菇米粉湯 粗米粉、高麗菜、香菇、芹菜		5.6	2.2	2.3	2.4		723