



新北食品 113年1月素食菜單

新埔國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產，非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三零一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台灣物產產品質保險。
地址：新北市三鶯區廣福路一段59號 登豐號(登豐字第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
2 二	白飯 白米	三杯豆腸 豆腸, 杏鮑菇, 九層塔	海芽蒸蛋 雞蛋, 海帶芽	沙茶粉絲褒 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 黑木耳, 素肉絲	蛋酥燴白菜 大白菜, 雞蛋, 香菇, 黑木耳	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		5.4	2.3	2.5	2.5		726
3 三	茄汁義大利麵 義大利麵, 杏鮑菇, 豆包, 紅蘿蔔, 玉米粒, 青豆仁	炸黃金香魚柳 X1 黃金香魚柳	義式烘蛋 雞蛋, 馬鈴薯, 玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆仁, 起司, 黑胡椒粒	鮮菇花椰 白, 綠花椰菜, 香菇, 黑胡椒粒	蒸奶皇包X1 奶皇包	青菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 西芹		5.7	2.3	2.2	2.7		748
4 四	薏仁飯 白米, 薏仁	素烤肉串 豆乾, 杏鮑菇, 蘋果, 白芝麻	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜	塔香茄子 茄子, 九層塔	冬瓜肉羹 冬瓜, 素肉羹, 紅蘿蔔, 黑木耳	青菜	銀蘿清湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菜	水果	5.4	2.4	3.0	2.5	1.0	806
5 五	白飯 白米	南洋咖哩 素魚豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 椰奶	毛豆炒蛋 雞蛋, 毛豆仁, 黑胡椒粒	炸芝麻球 X1 芝麻球	菇燴大瓜 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔	青菜	白菜蛋花湯 大白菜, 雞蛋		5.5	2.3	2.4	2.6	0.1	741
8 一	紅藜飯 白米, 紅藜麥	沙茶腰花 素腰花, 杏鮑菇, 紅椒, 黃椒	菌菇炒蛋 雞蛋, 香菇, 起司, 黑胡椒粒	奶香洋芋 馬鈴薯, 南瓜, 起司	鐵板豆芽 豆芽菜, 黑胡椒粒	青菜	香菇玉米湯 玉米塊, 香菇, 紅薑, 枸杞		5.6	2.0	2.4	2.6		719
9 二	白飯 白米	炸春捲X1 春捲	糖醋甜條 素甜不辣, 小黃瓜	芋香肉末 芋頭, 毛豆仁, 豆干, 素絞肉	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇, 紅椒, 黃椒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		5.6	2.1	2.4	2.6		727
10 三	咖哩炒麵 油麵, 高麗菜, 青江菜, 紅蘿蔔, 黑木耳, 素肉絲	蜜汁烤豆包 豆包, 白芝麻	菜圃炒蛋 雞蛋, 菜圃	鮑菇燴四季 敏豆, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 黑木耳	水煮玉米 玉米塊	青菜	酸辣湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 黑木耳, 雞蛋		5.6	2.2	2.2	2.5		725
11 四	白飯 白米	紅燒獅子頭X2 素獅子頭, 大白菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	鱈絲蒸蛋 雞蛋, 素鱈絲	牛蒡絲 牛蒡絲, 芝麻	鴻喜燴山藥 山藥, 鴻喜菇, 枸杞	青菜	竹筍玉米湯 玉米塊, 竹筍, 香菇, 紅薑, 枸杞	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1.0	785
12 五	小米飯 白米, 小米	唐揚豆腐 板豆腐, 蘿蔔, 香菜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	香拌豆干 豆干, 紅椒, 花生	玉菜粉絲 高麗菜, 冬粉, 黑木耳, 紅蘿蔔, 素絞肉	青菜	大瓜菇菇湯 大黃瓜, 金針菇, 秀珍菇		5.4	2.5	2.3	2.7		745
15 一	胚芽米飯 白米, 胚芽米	宮保乾丁 豆干, 青椒, 紅椒, 花生	黃金玉米蛋 雞蛋, 玉米粒	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇, 紅椒, 黃椒	清炒豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	青菜	素羹湯 大白菜, 竹筍, 肉燥, 紅蘿蔔, 香菇		5.5	2.5	2.7	2.4		748
16 二	白飯 白米	烤魷燒鮮筍 烤魷, 竹筍, 香菇, 紅蘿蔔, 黑木耳	茶葉蛋X1 雞蛋	洋芋咖哩 馬鈴薯, 紅蘿蔔	芋香高麗 高麗菜, 芋頭, 黑木耳	青菜	味噌油腐湯 油豆腐, 海帶芽		5.4	2.3	2.3	2.3		726
17 三	日式烏龍 烏龍麵, 高麗菜, 素肉絲, 香菇, 紅蘿蔔, 白芝麻	清蒸鮑魚菇 鮑魚菇, 芹菜, 紅椒	大瓜炒蛋 雞蛋, 大黃瓜, 枸杞	蔬菜總匯 白, 綠花椰菜, 紅椒, 黃椒	醬爆四季豆 四季豆, 紅蘿蔔, 素絞肉	青菜	燒仙草 仙草, 芋圓, 綠豆, 花生		5.6	2.0	3.0	2.6		754
18 四	白飯 白米	香椿百頁 百頁, 紅椒, 香菇, 荷蘭豆	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋	脆皮麵腸 麵腸, 毛豆仁, 香菇	海帶雙絲 海帶絲, 白豆絲, 紅蘿蔔, 白芝麻	青菜	酸菜白肉鍋 大白菜, 酸白菜, 肉燥, 金針菇	水果	5.0	3.0	2.4	2.5	1.0	808