



新北食品 113年3月素食菜單

新埔國小

本公司使用之生鮮食材均為國產、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 已投保財台產物保險產品責任險。

地址：新北市三鶯區國強路一段99號 登載期：逢五(登載字號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	五	白飯 白米	老皮嫩肉 油豆腐, 紅椒, 黃椒, 九層塔	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜	三色芋丁 芋頭, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒	清炒豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	青菜	大瓜魚丸湯 大黃瓜, 素魚丸		5.4	2.2	2.4	2.5		716
4	一	白飯 白米	糖醋咕咾肉 咕咾肉, 紅椒, 黃椒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	炸波浪薯條 波浪薯條, 海苔粉	脆炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔	青菜	味噌油腐湯 油豆腐, 海帶芽		5.5	2.4	2.3	2.4		731
5	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	佛跳牆 素排骨酥, 芋頭, 香菇, 竹筍, 鰻鰤蛋	干丁肉末 豆干, 毛豆, 紅椒, 素絞肉	花生藕片 莲藕, 花生, 香菜	海帶三絲 海帶結, 金針菇, 紅蘿蔔, 芹菜	青菜	銀蘿清湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菜		5.5	2.3	2.3	2.6		732
6	三	日式烏龍 烏龍麵, 高麗菜, 素肉絲, 香菇, 紅蘿蔔, 白芝麻	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇, 紅椒, 黃椒	大瓜炒蛋 雞蛋, 大黃瓜, 枸杞	蔬菜總匯 白, 綠花椰菜, 紅椒, 黃椒	炒毛豆莢 毛豆莢	青菜	燒仙草 仙草, 芋圓, 綠豆, 花生		5.7	2.2	2.6	2.6		746
7	四	白飯 白米	腰果雞丁 素雞丁, 紅椒, 黃椒, 青椒	脆皮麵腸 麵腸, 毛豆, 香菇	洋芋南瓜 馬鈴薯, 南瓜, 起司	滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇, 黑木耳	青菜	海芽豆腐湯 板豆腐, 海苔, 雞蛋	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1.0	785
8	五	薏仁飯 白米, 薏仁	茄汁豆包 豆包, 番茄, 小黃瓜	和風蒸蛋 雞蛋, 玉米粒, 香菇	綜合滷味 油豆腐, 白蘿蔔, 海帶結, 香菇	菇燴大瓜 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔	青菜	山藥玉米湯 山藥, 玉米粒, 枸杞, 紅棗		5.3	2.2	2.4	2.4		704
11	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	橙汁排骨 素排骨酥, 紅椒, 黃椒, 白芝麻	炸山藥捲X1 山藥捲	咖哩粉絲 冬粉, 紅蘿蔔, 黑木耳	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		5.5	2.4	2.4	2.3		729
12	二	白飯 白米	塔香雞丁 素雞丁, 紅椒, 黃椒, 杏鮑菇, 九層塔, 花生	蜜汁豆干 豆干, 白芝麻	烤薯餅X1 薯餅	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔	青菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 西芹		5.6	2.3	2.4	2.5		737
13	三	夏威夷炒飯 白米, 玉米, 鳳梨, 青豆, 雞蛋	素烤肉串 豆干, 杏鮑菇, 白芝麻	義式烘蛋 雞蛋, 馬鈴薯, 玉米粒, 紅椒, 青豆, 起司, 黑胡椒粒	菇炒豆條 敏豆, 紅蘿蔔, 香菇	豆沙包 豆沙包	青菜	蔬菜濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米, 奶粉		5.7	2.4	2.3	2.6		754
14	四	紅藜飯 白米, 紅藜麥	哨子豆腐 板豆腐, 毛豆, 黑木耳	茶葉蛋X1 雞蛋	塔香海茸 海茸, 九層塔	香甜南瓜 南瓜, 黑胡椒粒	青菜	油腐米粉湯 油豆腐, 米粉, 芹菜	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	1.0	776
15	五	白飯 白米	炸唐揚豆腐 板豆腐, 蘿蔔, 香菜	薑絲炒麵腸 麵腸, 薑絲	奶焗洋芋 馬鈴薯, 青豆仁, 起司, 奶粉	香蒜野蔬 花椰菜, 紅椒, 黃椒, 香菇	青菜	番茄玉米蛋花湯 玉米, 番茄, 雞蛋		5.3	2.2	2.4	2.4		704
18	一	白飯 白米	蜜汁鰻片X3 蜜汁鰻片	雞蛋豆腐煲 板豆腐, 雞蛋, 敏豆, 紅椒	素炒玉米 玉米粒, 毛豆仁, 素絞肉, 黑胡椒粒	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	青菜	菌菇白菜湯 大白菜, 金針菇, 香菇		5.5	2.4	2.3	2.4		731
19	二	地瓜飯 白米, 地瓜	炸醬豆包 豆包, 玉米粉, 甜豆	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋	清炒大瓜 大黃瓜, 香菇	沙茶粉絲煲 冬粉, 豆芽菜, 素肉絲, 紅蘿蔔, 黑木耳	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		5.5	2.3	2.3	2.6		732
20	三	奶油菌菇義大利麵 義大利麵, 白蘑菇, 鴻喜菇, 毛豆, 奶粉, 起司結, 黑胡椒粒	炸黃金香魚柳X2 黃金香魚柳	野菇炒蛋 雞蛋, 香菇, 黑胡椒粒	烤地瓜條 地瓜條	涼拌黃豆芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 白芝麻	青菜	玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋, 奶粉		5.7	2.4	2.3	2.6		754
21	四	白飯 白米	紅燒豆腐 板豆腐, 紅蘿蔔, 甜豆	客家小炒 豆干, 杏鮑菇, 芹菜, 紅椒	三杯茄子 茄子, 九層塔	什錦花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1.0	785
22	五	五穀飯 白米, 五穀米	綜合滷味 大黑豆干, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 茼蒿捲	宮保麵腸 麵腸, 紅椒, 黃椒, 花生	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕	鮮菇扒瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔, 香菇	青菜	十全養生湯 高麗菜, 金針菇, 枸杞, 紅棗		5.3	2.2	2.4	2.5		709
25	一	紫米飯 白米, 紫米	素肉燥 豆干丁, 素絞肉, 香菇	蟬絲蒸蛋 雞蛋, 素蹄絲	醬燒冬瓜 冬瓜, 薑絲	炸玉米香酥餅 玉米香酥餅	青菜	酸辣湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 黑木耳, 雞蛋		5.5	2.4	2.4	2.3		729
26	二	白飯 白米	親子丼 板豆腐, 金針菇, 茼蒿捲, 雞蛋	香滷豆干 大黑豆干, 香菜	脆炒結頭菜 結頭菜, 紅蘿蔔	塔香海根 海根, 九層塔	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米塊, 香菜		5.6	2.3	2.4	2.5		737
27	三	古早味油飯 白米, 糯米, 芋頭, 香菇, 素肉絲	炸海鮮捲X1 素海鮮捲	紅蛋X1 雞蛋	清炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔	芋泥包 芋泥包	青菜	肉羹湯 大白菜, 竹筍, 素肉羹, 芹菜, 黑木耳		5.7	2.4	2.3	2.6		754
28	四	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	野菇炒蛋 雞蛋, 香菇, 黑胡椒粒	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 素甜不辣	絲瓜粉絲煲 冬粉, 絲瓜	青菜	金菇紫菜湯 金針菇, 紫菜	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1.0	785
29	五	香鬆飯 白米, 海苔香鬆	沙茶腰花 素腰花, 紅椒, 芹菜	鐵板豆腐 板豆腐, 紅蘿蔔, 甜豆	素炒玉米 豆干丁, 玉米, 毛豆, 素絞肉	蛋酥燴白菜 大白菜, 雞蛋, 香菇, 黑木耳	青菜	馬鈴薯蔬菜湯 馬鈴薯, 高麗菜, 紅蘿蔔		5.3	2.2	2.4	2.4		704