



# 新北食品 112年4月素食菜單

# 忠義國小

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良材料並符合三章一Q規範、敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明台產物1億產品責任險。  
地址：新北市三峽區國道一段59號 營養師：陳冠瑋(營養字號009647號)、陳潔萍(營養字號010986)、林芳婷(營養字號009677)、徐承恩(營養字號011462)

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	熱量	
☆ ☆ ☆ 兒童節連假快樂 ☆ ☆ ☆													
6	四	芝麻飯	宮保豆干片 豆干、鮮蔬、花生-炒	白菜獅子頭 大白菜、素獅子頭、鮮菇-煮(1個)	炒花椰菜 花椰菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	5.8	2.5	2.6	2.5	831
7	五	白飯	香滷四角腐 油豆腐、滷(1個)	沙嗲豆雞片 馬鈴薯、豆雞、毛豆-煮	彩蔬銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、西芹		6.0	2.6	2.5	2.4	786
10	一	麥片飯	鳳梨咕咾肉 素排骨、鮮蔬、鳳梨-燒	什錦豆包絲 金針菇、豆包、鮮蔬-炒	芋頭白菜 大白菜、芋頭、香菇-煮	履歷蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、玉米段	水果	5.9	2.5	2.5	2.6	840
11	二	白飯	番茄燒豆腐 豆腐、番茄、素絞肉-煮	塔香麵腸 杏鮑菇、麵腸、九層塔-炒	腰果三色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、腰果-炒	有機蔬菜	香菇榨菜湯 榨菜、香菇	水果	6.1	2.4	2.3	2.5	837
12	三	小米飯	酸菜黑豆干 黑豆干、蘿蔔、酸菜-煮	椒鹽蚵仔酥 地瓜、素蚵仔酥-炸	麻油高麗 高麗菜、枸杞、麻油-炒	履歷蔬菜	大滷清湯 豆腐、筍、鮮蔬		6.0	2.6	2.4	2.6	792
13	四	金瓜炒米粉	煙燻素茶鵝 素茶鵝排-煮(1個)	田園干丁 玉米、豆干、素火腿、毛豆-炒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳-炒	履歷蔬菜	金針湯 蘿蔔、金針花	水果	6.2	2.5	2.3	2.4	847
14	五	蕎麥飯	紅燒豆包 豆包、香菜-燒(1個)	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、鮮菇-煮	紅絲長豆 豆段、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌黃芽湯 海帶芽、黃豆芽、味噌		5.8	2.6	2.5	2.4	772
17	一	白飯	素蠔豆雞片 豆雞、鮮蔬-炒	枸杞素腰花 高麗菜、素腰花、角螺、枸杞-炒	油燻筍茸 筍、鮮蔬、梅干菜-煮	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	5.8	2.5	2.6	2.5	831
18	二	雜糧飯	味噌凍豆腐 凍豆腐、鮮蔬、味噌-煮	海山醬關東煮 蘿蔔、油豆腐、素甜不辣-煮	薑絲鮮瓜 冬瓜、鮮蔬、薑-煮	有機蔬菜	豆包海芽湯 海帶芽、豆包	水果	5.9	2.6	2.5	2.4	839
19	三	板栗香菇油飯 【含白米50%】	芝麻素牛蒡排 素牛蒡排、白芝麻-燒(1個)	彩椒豆干片 彩椒、豆干-炒	炒結頭菜 結頭菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥、枸杞		6.2	2.5	2.3	2.6	796
20	四	薏仁飯	紅燒烤麩 烤麩、鮮蔬、芋頭、鮮菇-燒	茄汁豆腸 馬鈴薯、豆腸、番茄-煮	芹菜海絲 芹菜、海帶絲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸、芹菜	水果	5.9	2.4	2.4	2.4	821
21	五	白飯	南瓜素雞丁 素雞丁、南瓜、毛豆-煮	椒鹽拼盤 豆干、芋頭、豆段-炸	雙色花椰 花椰菜、香菇-炒	履歷蔬菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.2	2.5	2.6	2.5	799
24	一	胚芽飯	芹菜炒素肚 素肚、鮮蔬、芹菜-炒	家常豆腐 玉米、豆腐、素絞肉-煮	木須高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、素皮絲	水果	5.8	2.5	2.5	2.5	829
25	二	茄汁螺旋麵	炸素肉排 素鹽酥雞排-炸(1個)	蜜汁方干 豆干、白芝麻-滷	豆薯四季 豆段、豆薯-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆漿	6.3	2.6	2.3	2.7	815
26	三	紫米飯	香滷蘭花干 蘭花干-滷(1個)	什錦腐竹 芋頭、豆包、皇帝豆、鮮蔬-炒	白菜滷 大白菜、鮮蔬、香菇-煮	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.0	2.5	2.6	2.5	785
27	四	白飯	咖哩骰子腐 油豆腐、馬鈴薯、鮮蔬-煮	花生滷麵輪 蘿蔔、麵輪、花生-滷	鐵板豆芽 豆芽菜、油片絲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	6.2	2.6	2.5	2.4	860
28	五	燕麥飯	梅干素東坡肉 素東坡肉、筍干、梅干菜-煮	客家小炒 芹菜、豆干、鮮蔬、素魷魚-炒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	履歷蔬菜	結頭鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		6.1	2.4	2.4	2.6	784