



全盛美食110年6+7月素食菜單文華國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、李庭雅、葉姿秀

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	全素類	油煎類	蛋菜類	總熱量		
1	二	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩、菇(燒)	茄汁油豆腐 油豆腐、蕃茄(煮)	素肉炒洋芋 洋芋、素肉絲(炒)	海苔花枝丸 素花枝丸(滷)	鮮瓜麵線 時瓜、麵線(煮)	有機	薑絲紫菜湯 海帶芽、金針菇、薑絲	5 2	2 6	2 4	2 8	7 7
2	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	彩蔬炒豆皮 豆皮、彩椒(炒)	鮮菇莧菜 莧菜、菇(炒)	清炒結頭 結頭菜、時蔬(炒)	梅乾燒百頁 百頁豆腐、梅乾菜(燒)	金黃地瓜條 地瓜薯條(炸)	履歷	竹筍木耳湯 竹筍、木耳	5 1	2 6	2 3	2 3	7 1
3	四	白飯 白米	糖醋麵腸 麵腸、鳳梨(煮)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	酸菜黑豆干 豆干、酸菜(滷)	三杯山藥 山藥、九層塔(燒)	菇炒高麗 高麗菜、菇(炒)	有機	蘿蔔燉湯 白蘿蔔、素羊肉	5 2	2 6	2 5	2 9	7 4
4	五	蘑菇義大利麵	香燒素肉排 素肉排(燒)	味噌凍豆腐 凍豆腐、時蔬(煮)	銀絲卷 銀絲卷(蒸)	鮮炒黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔(炒)	素魷花椰 花椰菜、素魷魚(炒)	有機	榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜	5 2	2 7	2 4	2 3	7 0
7	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	香菇麵筋 麵筋、香菇(燒)	素燒苦瓜 苦瓜、麻油瓜(燒)	毛豆玉米 玉米、洋芋、毛豆(炒)	客家爛筍 筍乾、筍茸(煮)	蕃茄燉豆腐 豆腐、蕃茄(煮)	履歷	芋頭米粉湯 米粉、芋頭	5 2	2 7	2 3	2 8	7 0
8	二	糙米飯 白米、糙米	家常紅燒肉 素肉、麵輪(燒)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	豉汁豆雞 素雞片、豉豆(炒)	椒鹽什錦 素鮑菇、南瓜(炸)	白菜滷 大白菜、木耳(煮)	有機	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	5 1	2 7	2 5	2 9	7 5
9	三	白飯 白米	醬炒蘭花干 蘭花干、時蔬(炒)	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	芹香素脆腸 西芹、素脆腸(燒)	菜脯豆干丁 豆干、菜脯(炒)	蜜黑豆 黑豆(煮)	履歷	蔬菜鮮菇湯 時蔬、菇	5 2	2 6	2 3	2 3	7 8
10	四	玉米飯 白米、玉米	咖哩素腰花 素腰花、咖哩(煮)	素蠔油豆腸 豆腸、時蔬(燒)	塔香海茸 海茸、九層塔(炒)	菇炒刈薯 豆薯、菇(炒)	夯番薯 地瓜(烤)	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5 2	2 7	2 3	2 8	7 0
11	五	白飯 白米	香滷棒棒腿 牛蒡腿(滷)	沙茶粉絲 冬粉、時蔬(炒)	宮保凍豆腐 凍豆腐、花生(炒)	麻油煨白玉 白蘿蔔、枸杞(煮)	醬燒茄子 茄子(燒)	有機	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5 3	2 6	2 5	2 8	7 9
14	一	★端午佳節愉快★												
15	二	胚芽飯 白米、胚芽米	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉(煮)	炒竹筍絲 竹筍、木耳(炒)	紅棗南瓜 南瓜、紅棗(煮)	鮮菇萵苣 萵苣、菇(炒)	素燒火腿 素火腿片(燒)	有機	海帶芽湯 海帶芽、薑絲	5 2	2 7	2 4	2 8	7 5
16	三	白飯 白米	泡菜獅子頭 素獅子頭、泡菜(煮)	滷味拼盤 白蘿蔔、茼蒿小卷(滷)	京醬豆干 豆干、時蔬(炒)	彩椒山藥 山藥、彩椒(炒)	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔(炒)	履歷	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	5 2	2 7	2 5	2 7	7 4
17	四	古早味油飯	五香油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(燒)	香菇白花椰 白花椰、香菇(炒)	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	杏鮑燒海結 海帶結、杏鮑菇(燒)	素鍋貼 素鍋貼(蒸)	有機	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬	5 3	2 6	2 4	2 3	7 9
18	五	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸、九層塔(炒)	椒鹽百頁 百頁豆腐(炸)	蜜汁年糕 年糕、芝麻(煮)	清炒葫蘆瓜 扁蒲、木耳(炒)	蝦仁玉米 玉米、洋芋、素蝦仁(煮)	有機	素肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	5 3	2 6	2 3	2 9	7 4
21	一	麥片飯 白米、麥片	麻油素雞丁 素雞丁、紅棗(煮)	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔(燒)	鮮菇敏豆 敏豆、菇(炒)	芹香干絲 豆干絲、芹菜(炒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	履歷	金針湯 金針花、時蔬	5 4	2 6	2 3	2 8	7 7
22	二	白飯 白米	照燒豆包 豆包、時蔬(燒)	三杯素腰花 素腰花、九層塔(煮)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	糖醋甜不辣 甜不辣(煮)	蘿蔔什錦 白蘿蔔、時蔬(炒)	有機	味噌豆腐湯 味噌、海帶芽、豆腐	5 2	2 7	2 5	2 8	7 9
23	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	芝麻大溪干 大溪豆干、芝麻(燒)	枸杞龍鬚菜 龍鬚菜、枸杞(炒)	芋頭燒烤麩 烤麩、芋頭(燒)	炸湯圓 湯圓(炸)	木耳炒黃芽 黃豆芽、木耳(炒)	履歷	羅宋湯 蕃茄、西芹、南瓜	5 2	2 7	2 3	2 7	7 8
24	四	糙米飯 白米、糙米	梅乾凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜(燒)	炒筍片 竹筍、紅蘿蔔(炒)	豆沙包 豆沙包(蒸)	肉茸冬瓜 冬瓜、素絞肉(煮)	素燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔(燒)	有機	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	5 3	2 6	2 4	2 8	7 4
25	五	白飯 白米	雪菜素雞片 素雞片、雪菜(炒)	脆薯三絲 豆薯、木耳(炒)	薑絲海帶 海帶絲、薑絲(炒)	蘑菇醬豆腐 豆腐、洋菇(煮)	咖哩麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬(煮)	有機	刺瓜鮮菇湯 黃瓜、菇	5 3	2 6	2 3	2 9	7 2
28	一	什錦炒麵	花生滷豆干 豆干、花生(滷)	豆瓣炒素肚 素肚、時蔬(炒)	西芹雙菇 西芹、菇(炒)	甜玉米段 玉米段(煮)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	履歷	山藥燉湯 山藥、洋薏仁	5 3	2 5	2 3	2 3	7 7
29	二	白飯 白米	醬燒魚排 素魚排(燒)	清燉芋頭 芋頭(燒)	沙茶百頁 百頁豆腐、時蔬(燒)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	炒牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	有機	蔬菜湯 時蔬、木耳	5 2	2 7	2 5	2 8	7 9
30	三	胚芽飯 白米、胚芽米	紅燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔(燒)	蔬炒藕片 蓮藕、時蔬(炒)	清炒地瓜葉 地瓜葉(炒)	泡菜寬粉 寬冬粉、時蔬、泡菜(炒)	鮮菇豆皮 豆皮、菇(燒)	履歷	蒲瓜金菇湯 扁蒲、金針菇	5 2	2 7	2 3	2 7	7 8
7/1	四	白飯 白米	蕃茄燉豆腸 豆腸、蕃茄(煮)	香菇白菜 大白菜、香菇(煮)	鹽酥菇菇 杏鮑菇、南瓜(炸)	塔香紫茄 茄子、九層塔(燒)	蜜汁火腿 素火腿片(燒)	有機	紅白蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 3	2 6	2 4	2 8	7 4
7/2	五	玉米飯 白米、玉米	四角嫩豆腐 四角豆腐(滷)	小瓜素丸子 小黃瓜、素丸子(炒)	醬香海帶 海帶片(燒)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	彩繪洋芋 洋芋、紅椒(炒)	有機	竹筍湯 竹筍、菇	5 3	2 6	2 3	2 9	7 2