



# 全盛美食110年9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、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	全穀類	大豆類	油脂類	蔬菜類	總熱量
1	三	白飯 白米	酸甜豆皮 豆皮、蕃茄(炒)	菇炒敏豆 敏豆、菇(炒)	田園玉米 玉米、馬鈴薯(煮)	香燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔(燒)	雲耳高麗 高麗菜、木耳(炒)	履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
2	四	燕麥飯 白米、燕麥	榨菜炒豆干 豆干、榨菜(炒)	滷蘿蔔 白蘿蔔、時蔬(滷)	素燒火腿 素火腿片(燒)	芹香芽菜 豆芽菜、芹菜(炒)	鮮瓜麵線 時瓜、麵線(煮)	有機 山藥鮮菇湯 山藥、菇	5	2	2	2	7
3	五	白飯 白米	麻油素雞丁 素雞丁、紅棗(煮)	蜜汁燒番薯 地瓜、芝麻(燒)	豆瓣竹筍 竹筍、木耳(炒)	炒海帶絲 海帶絲、時蔬(炒)	素燒凍豆腐 凍豆腐、菇(燒)	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭	5	2	2	2	7
6	一	家常炒飯	薑燒麵腸 麵腸、薑(燒)	梅乾百頁 百頁豆腐、梅乾菜(燒)	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍(炒)	銀羅什錦 白蘿蔔、時蔬(炒)	可樂餅 可樂餅(炸)	履歷 蕃茄羅宋湯 蕃茄、南瓜、西芹	5	2	2	2	7
7	二	胚芽飯 白米、胚芽米	甜麵醬豆腸 豆腸、甜麵醬(燒)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	照燒素肚 素肚、菇(燒)	白菜滷 大白菜、木耳(煮)	黑糖饅頭 黑糖饅頭(蒸)	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5	2	2	2	7
8	三	白飯 白米	五香烤麩 烤麩(燒)	泡菜甜不辣 素甜不辣、泡菜(燒)	西芹炒菇 西芹、菇(炒)	栗子豆干 豆干、栗子(滷)	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	5	2	2	2	7
9	四	麥片飯 白米、麥片	香菇麵筋 麵筋、香菇(煮)	菜頭糕 素蘿蔔糕(蒸)	塔香豆腐 豆腐、九層塔(燒)	南洋咖哩 洋芋、紅蘿蔔(煮)	菇炒莧菜 莧菜、菇(炒)	有機 海帶燉湯 海帶結、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
10	五	玉米飯 白米、玉米	蘑菇醬獅子頭 素獅子頭、蘑菇醬(煮)	脆薯四季 豆薯、四季豆(炒)	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨(煮)	蜜黑豆 黑豆(煮)	素蠔醬豆包 豆包、時蔬(燒)	有機 蔬菜湯 時蔬、木耳	5	2	2	2	7
11	六	白飯 白米	味噌油豆腐 油豆腐、味噌(燒)	金黃玉米段 玉米段(煮)	酸菜素雞片 素雞片、酸菜(炒)	樹子龍鬚菜 龍鬚菜、破布子(炒)	魚香茄子 茄子、素絞肉(煮)	履歷 刺瓜金菇湯 黃瓜、金針菇	5	2	2	2	7
13	一	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋咕咾肉 素咕咾肉(煮)	白玉三絲 白蘿蔔、木耳、紅蘿蔔(炒)	蓮子南瓜 南瓜、蓮子(煮)	宮保凍豆腐 凍豆腐、花生(燒)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	履歷 黃豆芽湯 黃豆芽、木耳	5	2	2	2	7
14	二	糙米飯 白米、糙米	菜脯豆干 豆干、菜脯(炒)	金菇寬粉煲 寬冬粉、金針菇(炒)	三杯海茸 海茸、九層塔(燒)	鮮菇扁蒲 扁蒲、菇(炒)	蜜汁火腿 素火腿片(燒)	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
15	三	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉(燒)	香炒素腰花 素腰花、時蔬(炒)	脆炒豆苗 豆苗、紅蘿蔔(炒)	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	清燉芋頭 芋頭(燒)	履歷 素肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	5	2	2	2	7
16	四	茄汁義大利麵	醬燒魚排 素魚排(燒)	炒筍片 竹筍、木耳(炒)	海苔花枝丸 素花枝丸(炸)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(炒)	彩蔬豆皮 豆皮、時蔬(燒)	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	5	2	2	2	7
17	五	白飯 白米	紅麴素肚 素肚、紅麴(燒)	彩椒洋芋 洋芋、彩椒(炒)	芝麻大溪干 大溪干、芝麻(滷)	玉兔包 玉兔包(蒸)	麵筋煨白菜 大白菜、麵筋(煮)	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
20	一	★中秋佳節愉快★											
21	二	★中秋佳節愉快★											
22	三	燕麥飯 白米、燕麥	椒鹽百頁 百頁豆腐(炸)	麻油山藥 山藥、枸杞(煮)	毛豆麵輪 麵輪、毛豆(燒)	梅乾燒苦瓜 苦瓜、梅乾菜(燒)	芹炒素丸子 西芹、素丸子(炒)	履歷 紅白蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
23	四	白飯 白米	豉汁花干 蘭花干、豆豉(煮)	鮮菇高麗菜 高麗菜、菇(炒)	素鍋貼 素鍋貼(蒸)	紅茄花椰 花椰菜、蕃茄(炒)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
24	五	胚芽飯 白米、胚芽米	香滷棒棒腿 牛蒡腿(滷)	素蝦玉米 玉米、洋芋、素蝦仁(煮)	塔香紫茄 茄子、九層塔(燒)	鐵板油豆腐 油豆腐、時蔬(炒)	蔬炒蓮藕片 蓮藕、時蔬(炒)	有機 竹筍湯 竹筍、木耳	5	2	2	2	7
27	一	什錦炒麵	客家小炒 豆干、時蔬(炒)	關東煮 白蘿蔔、蒟蒻小卷(煮)	芋香烤麩 烤麩、芋頭(燒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	香菇萵苣 萵苣、香菇(炒)	履歷 時瓜鮮菇湯 時瓜、菇	5	2	2	2	7
28	二	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐、咖哩(煮)	茄汁年糕 年糕、蕃茄(煮)	清炒黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔(炒)	素蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	季豆腐皮絲 四季豆、腐皮絲(炒)	有機 玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
29	三	糙米飯 白米、糙米	雪菜炒豆雞 素雞片、雪菜(炒)	土豆麵筋 麵筋、花生(煮)	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞(炒)	素魷海帶根 海帶根、素魷魚(炒)	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬(煮)	履歷 藥膳湯 時蔬、素羊肉	5	2	2	2	7
30	四	白飯 白米	沙茶素腰花 素腰花、沙茶(燒)	玉筍小瓜 小黃瓜、玉米筍(炒)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉(炒)	木耳刈薯 豆薯、木耳(炒)	紅燒豆腸 豆腸、紅蘿蔔(燒)	有機 榨菜金針湯 金針花、榨菜	5	2	2	2	7