



全盛美食

106年10月華文國小

素食

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338
 ◎營養師：許金鳳(營養字第5471號) 黃怡倩(營養字第5727號) 許璧鵬(營養字第8041號) 陳愉捷(營養字第7051號) 簡郁庭(營養字第8523號)

★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(份)	豆 類(份)	海 藻 類(份)	蔬 菜 類(份)	熱 量 (大卡)
2	一	玉米飯	花生小方干 花生.非基改豆干(滷)	塔香茄子 九層塔.茄子(煮)	三杯嫩腐 非基改豆腐(煮)	吉園圃 竹筍.蕈菇類 竹筍.菇類	4 .4	2 .7	2 .7	2 .7	7 0 0
3	二	雜糧飯	香菇麵筋 香菇.非基改麵筋(燒)	膠原海茸 海茸捲.紅蘿蔔(煮)	芋頭白菜 芋頭.白菜(煮)	有機 蔬菜 蕃茄羅宋湯 蕃茄.時蔬	4 .7	2 .8	2 .6	2 .5	7 1 9
4	三	中秋佳節愉快									
5	四	什錦炒飯	五香大溪乾 非基改大溪豆乾(滷)	雙星青花 青花.白花(炒)	清炒蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜 玉米濃湯 非基改玉米.洋芋	4 .5	2 .7	2 .6	2 .7	7 0 2
6	五	白飯	蕃茄豆腐 蕃茄.非基改豆腐(燴)	芹香干絲 非基改豆干.芹菜(炒)	瓜瓜鮮燴 瓜.時蔬(燴)	有機 蔬菜 雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔	4 .6	2 .7	2 .6	2 .8	7 1 2
9	一	國慶日連假									
10	二	國慶日連假									
11	三	糙米飯	開胃瓜仔醬 絞瓜.非基改豆干(滷)	香謝花椰 花椰菜.玉米筍(煮)	枸杞山藥 枸杞.山藥(煮)	青菜 薏米燉湯 薏仁	4 .5	2 .8	2 .5	2 .2	6 9 3
12	四	薏仁飯	糖醋豆皮 非基改豆皮(煮)	魔法咖哩燒 洋芋.紅蘿蔔(煮)	木耳鮮筍 木耳.鮮筍(炒)	有機 蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌	4 .7	2 .7	2 .6	2 .3	7 0 6
13	五	白飯	糖醋魚排 素魚排(煮)	豆豉豆干 豆豉.非基改豆干丁(炒)	紅片高麗 紅蘿蔔.高麗菜(煮)	有機 蔬菜 麵線湯 時蔬.麵線	4 .4	2 .7	2 .6	2 .3	6 8 5
16	一	白飯	香菇麵輪燒 香菇.麵輪(燒)	清燉芋頭 芋頭(燉)	麻香季豆 白芝麻.敏豆(炒)	吉園圃 玉米燉湯 非基改玉米.紅蘿蔔	4 .6	3	2 .7	2 .3	7 2 6
17	二	白飯	紅燒油豆腐 非基改油豆腐(燒)	燴炒鮮菇 鮮菇(炒)	榨菜豆干 榨菜.非基改豆干(炒)	有機 蔬菜 薑絲海帶湯 海帶芽.薑絲	4 .4	2 .8	2 .6	2 .4	6 9 5
18	三	玉米飯	滷蘭花干 非基改蘭花干(滷)	客家燻筍 筍.酸菜(燻)	紅仁扁蒲 紅蘿蔔.扁蒲(燴)	青菜 山藥燉湯 山藥.薏仁	4 .5	2 .7	2 .6	2 .4	6 9 5
19	四	沙茶炒麵	三角油豆腐 油豆腐(煮)	香榭花椰 花椰菜.菇(煮)	瓜瓜土豆 小黃瓜.花生(煮)	有機 蔬菜 味噌野菇湯 非基改味噌.菇類	4 .3	2 .7	2 .5	2 .5	6 7 9
20	五	雜糧飯	沙茶拌豆雞 非基改素雞(炒)	彩椒鮑菇 青椒.鮑菇(燴)	金黃玉米段 玉米段(煮)	有機 蔬菜 雙色海帶湯 海帶.紅蘿蔔	4 .4	2 .6	2 .6	2 .7	6 8 8
23	一	燕麥飯	鮮菇百頁豆腐 非基改百頁豆腐(煮)	芹香海絲 芹.海帶絲(炒)	京醬刈薯 刈薯.蔬菜(炒)	吉園圃 鮮蔬燉湯 時蔬	4 .7	2 .8	2 .6	2 .5	7 1 9
24	二	白飯	酸甜炒豆皮 番茄.非基改豆皮(炒)	紅燒洋芋 洋芋.紅蘿蔔(燒)	枸杞冬瓜 枸杞.冬瓜(燒)	有機 蔬菜 酸辣湯 竹筍.木耳	4 .4	2 .7	2 .7	2 .6	6 9 7
25	三	薏仁飯	客家小炒 非基改豆干.蔬菜(炒)	豆豉苦瓜 豆豉.苦瓜(煮)	脆炒長豆 敏豆.紅蘿蔔(炒)	回饋 有機 紅杞冬瓜湯 枸杞.冬瓜	4 .4	2 .6	2 .6	2 .7	6 8 8
26	四	新竹炒米粉	紅燒凍豆腐 非基改凍豆腐(煮)	鮮瓜玉米筍 瓜.非基改玉米筍(煮)	炒豆芽菜 豆芽菜.木耳(炒)	有機 蔬菜 紫菜湯 海帶芽.薑絲	4 .7	2 .8	2 .6	2 .5	7 1 9
27	五	燕麥飯	家鄉滷味 非基改豆干.海帶(滷)	九層塔茄子 九層塔.茄子(炒)	佛跳牆 蔬菜.芋頭(煮)	有機 蔬菜 鮮筍雙菇湯 時蔬.竹筍	4 .4	2 .7	2 .7	2 .6	6 9 7
30	一	白飯	滷四角豆腐 非基改嫩豆腐(滷)	毛豆干丁 毛豆.非基改豆干(炒)	腰果玉米 非基改玉米.腰果(煮)	吉園圃 芋頭米粉湯 芋頭.米粉	4 .6	2 .5	2 .7	2 .5	6 9 4
31	二	糙米飯	花生豆干 花生.非基改豆干(炒)	西芹鮑菇 西芹.鮑菇(炒)	豆皮白菜 大白菜.非基改豆皮(炒)	有機 蔬菜 白玉鮮蔬湯 白蘿蔔.時蔬	4 .7	2 .6	2 .6	2 .4	7 0 1