



# 全盛美食108年1+2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 陳愉捷 江茹慧 陳雅婷  
★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	豆類	油類	蔬菜類	熱量		
2	三	白飯 白米	香菇燒麵輪 香菇、麵輪(燒)	鮮菇大瓜 菇類、時瓜(煮)	咖哩百頁 百頁豆腐、咖哩(煮)	青菜	紅白蘿蔔湯 紅白蘿蔔	5 1	2 8	2 6	2 4	7 4
3	四	麥片飯 麥片、白米	滷蘭花干 蘭花干(滷)	打拋寬冬粉 九層塔、寬冬粉(炒)	玉筍青花 玉米筍、青花菜(炒)	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 薑絲、紫菜	5 2	2 7	2 6	2 4	7 4
4	五	白飯 白米	豆瓣醬素肚 豆瓣醬、素肚(炒)	芝香敏豆 芝麻、敏豆(炒)	家常豆腐 豆腐、青豆仁(煮)	有機蔬菜	竹筍燉湯 竹筍、木耳	5 1	2 7	2 7	2 4	7 1
7	一	白飯 白米	醬燒豆包 豆包(燒)	小瓜蒞蒞 蒞蒞、時瓜(炒)	蒸素鍋貼 素鍋貼(蒸)	吉園圍	海帶鮮菇湯 海帶、杏鮑菇	5 1	2 7	2 7	2 3	7 9
8	二	糙米飯 糙米、白米	關東煮 時蔬、油豆腐(煮)	炒海帶絲 海帶絲、時蔬(炒)	酸菜麵腸 酸菜、麵腸(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
9	三	白飯 白米	玉米醬豆腐 玉米、豆腐(煮)	鮑菇高麗菜 菇類、高麗菜(炒)	紅油爛筍 筍乾、筍茸(煮)	青菜	芋頭米粉湯 芋頭、米粉	5 2	2 7	2 6	2 4	7 4
10	四	蘑菇義麵 洋菇、義大利麵	毛豆干丁 毛豆、豆干(煮)	雙色花椰 花椰菜、木耳(煮)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	蔬菜燉湯 時蔬、木耳	5 2	2 7	2 7	2 3	7 6
11	五	白飯 白米	沙茶豆雞 素沙茶、豆雞(煮)	香菇炒芥菜 香菇、芥菜(炒)	炒洋芋絲 洋芋、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
14	一	白飯 白米	糖醋烤麩 時蔬、烤麩(燒)	油爛苦瓜 苦瓜(燒)	素蠔油紫茄 素蠔油、茄子(炒)	吉園圍	海芽燉湯 海帶芽、薑絲	5 2	2 7	2 6	2 5	7 6
15	二	薏仁飯 薏仁、白米	花生燒麵筋 花生、麵筋(燒)	咖哩燉薯塊 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩(燒)	鮮菇四季豆 菇類、四季豆(炒)	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 枸杞、冬瓜	5 2	2 7	2 7	2 3	7 6
16	三	海苔飯 海苔、白米	沙茶豆包 菇類、豆包(燒)	鮮蔬炒粉絲 冬粉、時蔬、木耳(炒)	塔香海茸 九層塔、海茸(煮)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、西洋芹	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
17	四	白飯 白米	滷四角豆腐 四角豆腐(滷)	白菜滷 大白菜、香菇(煮)	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔、麵輪(燒)	有機蔬菜	玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	5 2	2 8	2 6	2 3	7 9
18	五	白飯 白米	豆豉豆干 豆豉、豆干(炒)	金菇豆苗 金針菇、豆苗(炒)	花生滷海帶 花生、海帶(滷)	有機蔬菜	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	5 1	2 7	2 6	2 4	7 3
「寒假開始」												
11	一	白飯 白米	滷棒棒腿 牛蒡腿(滷)	西芹玉米筍 西芹、玉米筍(炒)	雪菜炒豆干 雪菜、豆干(炒)	吉園圍	關東煮湯 白蘿蔔、油豆腐	5 2	2 8	2 6	2 3	7 9
12	二	地瓜飯 地瓜、白米	塔香油豆腐 九層塔、油豆腐(燒)	沙茶年糕 沙茶、年糕(炒)	紅燒麵輪 麵輪(燒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5 1	2 7	2 7	2 4	7 1
13	三	白飯 白米	醬爆麵腸 麵腸、時蔬(煮)	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔(炒)	蕃茄炒豆包 蕃茄、豆包(炒)	青菜	竹筍鮮菇湯 竹筍、菇	5 2	2 8	2 6	2 3	7 9
14	四	什錦炒麵 麵條、時蔬、紅蘿蔔	栗子燒豆干 栗子、豆干(燒)	雙色海結 海帶結、紅蘿蔔(燒)	★炸地瓜球 地瓜球(炸)	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳	5 2	2 7	2 7	2 4	7 8
15	五	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、時蔬(煮)	鮮菇炒水蓮 菇、水蓮(炒)	芹菜豆干絲 芹、豆干絲(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5 2	2 7	2 7	2 3	7 6
18	一	芝麻飯 芝麻、白米	五香滷黑干 黑豆干(滷)	玉筍四季豆 玉米筍、四季豆(炒)	醬滷蘿蔔 蘿蔔、菇類(滷)	吉園圍	紫菜燉湯 紫菜、薑絲	5 1	2 7	2 7	2 5	7 4
19	二	白飯 白米	瓜仔干丁 豆干丁、絞瓜(滷)	酸菜炒素肚 酸菜、素肚(炒)	★炸湯圓 花生粉、湯圓(炸)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
20	三	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	超嫩豆腐 豆腐(滷)	蕃茄馬鈴薯 蕃茄、馬鈴薯(燒)	鮮瓜玉米筍 鮮瓜、玉米筍(煮)	青菜	芹菜海帶湯 芹菜、海帶	5 2	2 8	2 6	2 3	7 9
21	四	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	枸杞山藥 枸杞、山藥(煮)	什錦芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮瓜金菇湯 時瓜、金針菇	5 1	2 8	2 6	2 4	7 4
22	五	白飯 白米	三角油豆腐 油豆腐(滷)	糖醋烤麩 彩椒、烤麩(煮)	煮玉米段 玉米段(煮)	有機蔬菜	蘿蔔燉湯 白蘿蔔	5 1	2 8	2 7	2 4	7 9
23	六	糙米飯 糙米、白米	雪菜百頁 雪菜、百頁豆腐(炒)	鮮菇高麗 菇、高麗菜(炒)	蒞蒞小卷 蒞蒞、小卷(滷)	有機蔬菜	米苔目湯 米苔目、時蔬	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
25	一	炒板條 板條、時蔬、香菇	照燒豆包 豆包(燒)	芋香四色 芋頭、玉米(煮)	清炒敏豆 紅蘿蔔、敏豆(炒)	吉園圍	結頭菜燉湯 結頭菜	5 2	2 7	2 6	2 5	7 4
26	二	白飯 白米	客家小炒 豆干、紅蘿蔔(炒)	刈薯三絲 刈薯、時蔬(炒)	素高麗菜捲 素高麗菜捲(蒸)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、菇	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
27	三	白飯 白米	照燒凍豆腐 菇類、凍豆腐(燒)	芝香海根 海帶根、芝麻(燒)	南瓜燉白菜 白菜、南瓜(煮)	回饋有機	番茄羅宋湯 蕃茄、時蔬	5 2	2 7	2 7	2 4	7 8