



110年 5月 素食菜單

全面使用
非基改豆類製品



地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師黃偉庭營養字第8272號 陳昱瑄營養字第8359號 產品責任險明台0855第04PDT00081

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 副餐 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 水果 | 熱量 |
|----|----|--------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|------|-----------------------|-------|-------|-------|-----|-----|----|-----|
| 3 | 一 | 薏仁飯 白米+薏仁 | 雪菜麵腸 麵腸+雪裡紅-炒 | 咖哩凍豆腐 洋芋+凍豆腐+咖哩-煮 | 木耳白花椰 白花椰+木耳-煮 | 產銷履歷 | 大滷湯 白菜+木耳 | | 5.1 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 0 | 706 |
| 4 | 二 | 茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄 | 清蒸蔬菜捲 蔬菜捲-蒸 | 狀元滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-滷 | 塔香高麗 高麗菜+九層塔-煮 | 有機蔬菜 | 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔 | 水果 | 5.1 | 2.5 | 2.4 | 2.2 | 1 | 764 |
| 5 | 三 | 小米飯 白米+小米 | 醬燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒 | 芹菜炒脆腸 素脆腸+芹菜-煮 | 清炒筍絲 筍+木耳-煮 | 產銷履歷 | 海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐 | | 5.1 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 0 | 708 |
| 6 | 四 | 白飯 白米 | 麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮 | 沙茶素肚 素肚+木耳+素沙茶醬-煮 | 彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋-煮 | 產銷履歷 | 蕃茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜+西芹 | 水果 | 5.0 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 1 | 761 |
| 7 | 五 | 糙米飯 白米+糙米 | 鮑菇炒黑干 黑豆干+鮑菇-炒 | 照燒豆包 豆包+彩椒+白芝麻-蒸 | 泡菜冬粉 冬粉+白菜+泡菜-煮 | 產銷履歷 | 薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲 | | 5.2 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 0 | 715 |
| 10 | 一 | 薑黃炒飯 白米+素肉絲+高麗菜+薑黃 | 蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-蒸 | 青椒炒干絲 青椒+豆干絲-煮 | 薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮 | 產銷履歷 | 玉米濃湯 玉米+時蔬 | | 5.3 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 0 | 717 |
| 11 | 二 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 蕃茄肉醬 豆干+皮絲+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮 | 芹香百頁 百頁+芹菜+紅蘿蔔-煮 | 銀芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+小黃瓜-煮 | 有機蔬菜 | 結頭菜湯 結頭菜+薑 | 水果/豆奶 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 1 | 779 |
| 12 | 三 | 白飯 白米 | 豆瓣素雞丁 素雞丁+時蔬+素豆瓣醬-煮 | 紅燒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔-燒 | 筍燒針菇 針菇+筍+芝麻-煮 | 產銷履歷 | 大瓜湯 大黃瓜+時蔬 | | 5.0 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 0 | 718 |
| 13 | 四 | 麥片飯 白米+麥片 | 四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮 | 糖醋豆腸 豆腸+時蔬+糖醋醬-煮 | 鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮 | 產銷履歷 | 竹筍湯 筍+時蔬 | 水果 | 5.2 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 1 | 762 |
| 14 | 五 | 白飯 白米 | 酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷 | 味噌白玉蒟蒻 蘿蔔+蒟蒻+味噌-煮 | 白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒 | 產銷履歷 | 薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁 | | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 0 | 703 |
| 17 | 一 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 炸黃金豆腐 豆腐+九層塔-炸 | 茄汁豆雞 豆雞片+時蔬+番茄-煮 | 沙茶炒粉絲 冬粉+時蔬+素沙茶-炒 | 產銷履歷 | 蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔 | | 5.0 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 0 | 710 |
| 18 | 二 | 白飯 白米 | 醬炒素肚 素肚+時蔬-炒 | 菜舖炒干丁 豆干+菜舖+毛豆仁-炒 | 腐乳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆腐乳-煮 | 有機蔬菜 | 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌 | 水果 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.3 | 1 | 763 |
| 19 | 三 | 香椿核桃炒飯 白米+玉米+時蔬+核桃+香椿 | 白菜獅子頭 白菜+素獅子頭+木耳-燒 | 薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮 | 蒸芝麻包 芝麻包-蒸 | 產銷履歷 | 素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+素肉骨茶包 | | 5.2 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 0 | 717 |
| 20 | 四 | 白飯 白米 | 三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-煮 | 乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+素絞肉+洋香菜-炒 | 清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒 | 產銷履歷 | 羅宋湯 洋芋+番茄 | 水果 | 5.0 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 1 | 765 |
| 21 | 五 | 紅藜小米飯 白米+小米+紅藜米 | 醬爆豆干 豆干+毛豆仁-炒 | 鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮 | 紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 | 芋頭米粉湯 芋頭+米粉 | | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 0 | 710 |
| 24 | 一 | 白飯 白米 | 咖哩烤麩 烤麩+鮑菇+咖哩-煮 | 黑胡椒豆包 豆包+黑胡椒+毛豆仁-煮 | 洋芋炒玉米 洋芋+玉米-炒 | 產銷履歷 | 榨菜鮮蔬湯 時蔬+榨菜 | | 5.1 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 0 | 702 |
| 25 | 二 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒 | 梅香麵輪 麵輪+時蔬+梅干菜-煮 | 鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮 | 有機蔬菜 | 紅棗山藥湯 山藥+紅棗 | 水果 | 5.0 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 1 | 765 |
| 26 | 三 | 白飯 白米 | 香椿凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮 | 豆薯炒肉絲 豆薯+青椒+素肉絲-煮 | 脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒 | 產銷履歷 | 海芽鮮菇湯 金針菇+海帶芽 | | 5.0 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 0 | 705 |
| 27 | 四 | 白醬鮮蔬筆管麵 筆管麵+時蔬+玉米+白醬 | 照燒油豆腐 油豆腐+芝麻-煮 | 鹹酥芋條 芋頭-炸 | 蒟蒻花椰 花椰菜+紅蘿蔔+蒟蒻-煮 | 產銷履歷 | 酸辣湯 豆腐+筍+時蔬 | 水果/豆奶 | 5.1 | 2.5 | 2.5 | 2.4 | 1 | 775 |
| 28 | 五 | 白飯 白米 | 番茄豆腐 豆腐+番茄-煮 | 三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+時蔬-炒 | 蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸 | 產銷履歷 | 關東煮湯 雜燴+佃豆腐+茶巾+小菇 | | 5.1 | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 0 | 711 |
| 31 | 一 | 五穀飯 白米+五穀米 | 沙茶素雞丁 素雞丁+時蔬+素沙茶-炒 | 蠔油豆包 豆包+毛豆仁+素蠔油-煮 | 脆炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 | 莧菜麵線羹 麵線+莧菜 | | 5.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 0 | 707 |