新北食品 109年12月素食菜單

New Taipei

＊本公司採用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區溪頭一段59號 營業時：陳延裕(營業字第009647號)、王海富(營業字第009810號)。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

厚德國小

日期	週次	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣 mg	鈉 mg
1	二	白飯 白米-蒸	香滷黑干 ◎黑豆干,白蘿蔔,◎白芝麻-油	👀 椰香咖哩 馬鈴薯,鮮蔬,椰漿-煮	薑絲海根 海帶根,薑-炒	蔬菜	👀 玉米菇菇湯 玉米,紅蘿蔔,杏鮑菇	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	1	871	235	855
2	三	什錦 菇菇炒飯 白米,玉米,紅蘿蔔,青豆,杏鮑菇,香菇	👀 糖醋豆包 ◎豆包,番茄,彩椒-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜,鳳梨-煮	蝦香花椰 白花椰,素蝦仁-炒	蔬菜	鮮蔬味噌湯 高麗菜,海帶芽,◎味噌		6.2	2.5	2.5	2.5		797	245	850
3	四	白飯 白米-蒸	家常豆腐 ◎板豆腐,◎素絞肉-煮	芝香四季 敏豆,◎白芝麻-炒	銀蘿燒菇菇 蘿蔔,鮮菇-燒	蔬菜	清燉蔥仁湯 馬鈴薯,洋蔥仁	水果	6.3	2.4	2.3	2.4	1	847	255	865
4	五	胚芽飯 白米,胚芽米-蒸	👀 蠔香油腐 ◎油豆腐,彩椒-燒	👀 爆炒茄子 茄子,九層塔-煮	香菇白菜 大白菜,香菇-炒	蔬菜	米粉湯 粗米粉,◎素肉絲,芋頭,香菇		6.1	2.5	2.3	2.4		780	240	875
7	一	白飯 白米-蒸	👀 醬燒凍豆腐 ◎凍豆腐,紅蘿蔔-煮	👀 田園玉米 玉米,◎豆干,鮮蔬-炒	👀 雪點高麗 高麗菜,彩椒	蔬菜	👀 野菜昆布湯 結頭菜,紅蘿蔔,海帶芽	水果	6.2	2.4	2.3	2.9	1	862	245	877
8	二	芝麻飯 白米,◎黑芝麻-蒸	五香滷細腐 ◎細腐,香菜-油	椒香毛豆莢 毛豆莢,黑胡椒-炒	👀 木須銀芽 豆芽菜,木耳,鮮蔬-炒	蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜,金針菇	豆漿	6.1	2.6	2.4	2.6		799	250	835
9	三	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 ◎烤麩,鮮蔬-煮	雙色鮮瓜 大黃瓜,木耳-炒	什錦粉絲 大白菜,冬粉,香菇-炒	蔬菜	素魚丸湯 蘿蔔,◎素丸		6.4	2.4	2.3	2.4		794	260	840
10	四	全穀飯 白米,全穀米-蒸	塔香豆雞 ◎豆雞,九層塔,薑-炒	👀 脆瓜燒菱角 小黃瓜,紅蘿蔔,菱角-炒	👀 田園花椰 白花椰,彩椒-炒	蔬菜	味噌湯 ◎板豆腐,◎味噌	水果	6.2	2.4	2.2	2.6	1	846	245	835
11	五	白飯 白米-蒸	紅燒麵輪 ◎麵輪,◎豆皮結,白蘿蔔,香菜-油	素佛跳牆 大白菜,鮮蔬,芋頭,◎素排骨酥-煮	結頭雲耳 結頭菜,木耳-炒	蔬菜	👀 巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,磨菇,◎椰奶		6.1	2.5	2.5	2.6		794	240	844
14	一	玉米飯 白米,玉米-蒸	👀 咖哩百頁 ◎百頁豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	照燒嫩腐 ◎小油丁,杏鮑菇-炒	針菇津白 大白菜,金針菇-炒	蔬菜	👀 芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	豆漿	6.2	2.4	2.4	2.7		796	255	875
15	二	白飯 白米-蒸	👀 京醬蘭花干 ◎蘭花干,彩椒-煮	豆腐煨肉末 ◎板豆腐,◎素絞肉-煮	👀 燴煮大頭菜 結頭菜,紅蘿蔔-炒	蔬菜	👀 冬瓜湯 冬瓜,枸杞	水果	6.1	2.3	2.5	2.6	1	839	235	845
16	三	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	芝香黑乾 ◎黑豆干,◎白芝麻-油	👀 繽紛粟米 玉米,馬鈴薯,彩椒,毛豆-炒	👀 脆炒甘藍 高麗菜,鮮蔬-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 ◎豆包絲,海帶芽,薑		6.3	2.4	2.4	2.9		829	240	758
17	四	白飯 白米-蒸	三杯油腐 ◎油豆腐,杏鮑菇,薑-炒	菇炒莧菜 莧菜,金針菇-炒	豆絲銀芽 豆芽菜,鮮蔬,豆包絲-炒	蔬菜	味噌湯 蘿蔔,◎素貢丸,◎味噌	水果	6.2	2.5	2.6	2.6	1	827	255	865
18	五	紫米飯 白米,黑糯米-蒸	👀 紅燒獅子頭 ◎素獅子頭,香菇,玉米粒-炒	芋香素雞煲 ◎豆雞,芋頭,香菜-煮	炒海茸 海茸,鮮蔬-炒	蔬菜	大滷湯 ◎板豆腐,筍,鮮蔬		6.1	2.5	2.7	2.6		795	245	862
21	一	白飯 白米-蒸	👀 茄汁魚腐 ◎素魚豆腐,番茄,鮮蔬-煮	👀 麻香甘薯葉 地瓜葉,枸杞-炒	👀 木耳高麗 高麗菜,木耳,鮮蔬-炒	蔬菜	冬 至 鹹 湯 圓 大白菜,紅白湯圓, ◎素絞肉,香菇	水果	6.3	2.6	2.4	2.6		823	265	860
22	二	麥片飯 白米,麥片-蒸	素瓜仔肉 ◎素絞肉,杏鮑菇,香菇,花瓜-煮	香滷四方干 ◎四方干,蘿蔔-油	👀 紅片黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔-炒	蔬菜	👀 玉米濃湯 紅蘿蔔,玉米,◎椰奶	豆漿	6.6	2.6	2.5	2.5	1	799	240	845
23	三	白飯 白米-蒸	👀 沙茶豆腐 ◎板豆腐,紅蘿蔔-煮	關東煮 ◎油豆腐,鮮蔬-油	什錦薯絲 豆薯,鮮蔬	蔬菜	👀 海帶豆芽湯 黃豆芽,海帶芽		6.2	2.4	2.8	2.6		794	260	855
24	四	薏仁飯 白米,薏仁-蒸	👀 醬滷凍豆腐 ◎凍豆腐,紅蘿蔔-煮	時蔬豆腸 ◎豆腸,鮮蔬-煮	👀 薑燒金瓜 南瓜,薑-蒸	蔬菜	日式味噌湯 ◎板豆腐,◎味噌	水果	5.8	2.4	2.4	2.9	1	844	255	870
25	五	白飯 白米-蒸	孜然豆干 ◎豆干,小黃瓜,◎白芝麻-炒	👀 香甜花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	彩繪海絲 海帶絲,鮮蔬-炒	蔬菜	👀 山藥枸杞湯 山藥,馬鈴薯,枸杞		5.9	2.5	2.8	2.6		794	260	860
28	一	小米飯 白米,小米-蒸	👀 筍片烤麩 ◎烤麩,筍片,紅蘿蔔-煮	👀 干丁莎莎醬 ◎豆乾,番茄,毛豆-煮	日式筑前煮 鮮蔬,◎素蝦球-煮	蔬菜	結頭菇菇湯 結頭菜,金針菇	豆漿	6.2	2.4	2.4	2.7		796	255	875
29	二	什錦炒麵 ◎油麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳, ◎素肉絲,香菇	👀 乾燒蘭花干 ◎蘭花干,彩椒,香菜-燒	醬燒冬瓜 冬瓜,金針菇-油	芋香白菜 大白菜,芋頭,◎麵筋-煮	蔬菜	👀 山藥燉湯 山藥,馬鈴薯,枸杞	水果	6	2.3	2.5	2.6	1	832	235	845
30	三	五穀飯 白米,五穀米-蒸	芝香滷豆干 ◎豆干,◎白芝麻-油	👀 玉筍菜豆 菜豆,豆薯,玉米筍-炒	粉絲煲 冬粉,◎豆包絲,鮮蔬-煮	蔬菜	紫菜味噌湯 海帶芽,鴻喜菇,◎味噌		6.3	2.4	2.4	2.9		829	240	758
31	四	白飯 白米-蒸	👀 咖哩魚豆腐 ◎素魚豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	芝香牛蒡 牛蒡絲,◎黑芝麻-炒	👀 鐵板銀芽 豆芽菜,鮮蔬-炒	蔬菜	👀 番茄嫩腐湯 番茄,◎板豆腐	水果	6.1	2.4	2.5	2.6	1	847	240	844