



# 全盛美食11年11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、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全穀類	肉魚蛋類	海陸類	蔬菜類	其他類		
1	二	白飯 白米	芝麻黑豆干 黑豆干、白芝麻、滷	鮮蔬炒山藥 山藥、時蔬、炒	腰果小瓜 小黃瓜、腰果、時蔬、炒	果香咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨、煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5 6	2 7	2 3	2 6	7 3
2	三	麥片飯 白米、麥片	豉汁豆包 豆包、豉豆、煮	客家爛筍 筍乾、筍茸、煮	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、燒	泡菜天婦羅 素甜不辣、泡菜、煮	鮮菇刈菜 刈菜、菇、煮	青菜	榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜	5 8	2 6	2 5	2 7	7 1
3	四	鮮蔬炒米粉	塔香蘭花干 蘭花干、九層塔、燒	薑絲紫茄 茄子、薑絲、煮	花生百頁 百頁豆腐、花生、炒	扁蒲木耳 扁蒲、木耳、煮	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔、煮	有機	紅茄什錦湯 蕃茄、時蔬	5 8	2 8	2 6	2 7	8 1
4	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	針菇海根 海帶根、金針菇、炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩、煮	彩蔬烤麩 烤麩、時蔬、燒	素蠔醬芥藍 芥藍菜、素蠔油、炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 6	2 7	2 7	2 6	7 1
7	一	白飯 白米	京醬豆雞 豆雞片、時蔬、炒	鮑菇海帶結 海帶結、杏鮑菇、滷	南瓜白菜 大白菜、南瓜、栗子、煮	醬燒豆皮 豆皮、時蔬、燒	芝麻菠菜 菠菜、菇、芝麻、炒	履歷	脆筍酸菜湯 脆筍、酸菜	5 5	2 6	2 6	2 6	7 2
8	二	地瓜飯 白米、地瓜	素燒魚排 素魚排、燒	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	打拋寬粉 寬粉、時蔬、九層塔、炒	蜜汁豆腸 豆腸、毛豆仁、煮	鮮菇時蔬 鮮菇、時蔬、炒	有機	高麗菜鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	5 7	2 7	2 5	2 7	7 2
9	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	鐵板骰子油腐 油豆腐、時蔬、燒	脆炒素肚 素肚、時蔬、炒	芋泥包 芋泥包、蒸	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍、炒	油燜苦瓜 苦瓜、花瓜、煮	青菜	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	5 6	2 7	2 6	2 7	7 9
10	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	花生豆干 花生、豆干、滷	遊龍鍋貼 素鍋貼、蒸	香菇麵筋 麵筋、香菇、滷	清炒黃芽 黃豆芽、木耳、炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 7	2 6	2 5	2 6	7 2
11	五	鮮菇炒飯	蕃茄凍豆腐 凍豆腐、蕃茄、煮	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔、鮮菇、紅蘿蔔、炒	炸芝麻球 芝麻球、炸(X2)	素燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔、燒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、時蔬、炒	有機	青木瓜湯 青木瓜、紅棗	5 6	2 6	2 7	2 7	7 6
14	一	地瓜飯 白米、地瓜	素燒三層肉 素三層肉、時蔬、燒	醬淋蔬菜捲 素蔬菜捲、煮(X1)	炒玉米粒 玉米、洋芋、紅蘿蔔、炒	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬、炒	蜜汁蓮藕 蓮藕、時蔬、煮	履歷	素肉骨茶湯 高麗菜、菇、肉骨茶包	5 6	2 6	2 3	2 7	7 8
15	二	麥片飯 白米、麥片	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	炒葫蘆瓜 扁蒲、紅蘿蔔、炒	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶、燒	薑絲莧菜 莧菜、薑絲、炒	有機	海帶燉湯 海帶芽、薑絲	5 5	2 7	2 4	2 6	7 1
16	三	燕麥飯 白米、燕麥、麥片	宮保烤麩 烤麩、花生、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、燒	山藥捲 山藥捲、炸(X1)	香燒素鵝排 素鵝排、燒	鮮菇豆苗 豆苗、菇、炒	青菜	鮮瓜薏仁湯 時瓜、洋薏仁	5 6	2 7	2 7	2 6	7 1
17	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	滷牛蒡腿 牛蒡腿、滷(X1)	蕃茄麵疙瘩 蕃茄、麵疙瘩、煮	西芹素蝦仁 西芹、素蝦仁、炒	京醬大溪干 大溪豆干、菇、燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻、炒	有機	豆薯鮮菇湯 豆薯、鮮菇	5 7	2 8	2 5	2 6	7 7
18	五	白飯 白米	雪菜炒豆皮 豆皮、雪菜、炒	針菇竹筍 竹筍、金針菇、紅蘿蔔、炒	夯番薯 地瓜、烤	豆瓣素雞片 素雞片、時蔬、燒	鮮菇大瓜 刺瓜、菇、炒	有機	刈菜湯 刈菜、菇	5 7	2 7	2 4	2 7	7 7
21	一	香菇芋頭油飯	酸菜炒麵腸 麵腸、酸菜、紅椒、炒	素蚵仔酥 素蚵仔酥、炸	豆簽鮮瓜 鮮瓜、豆簽、枸杞、煮	咖哩豆捲 豆捲、紅蘿蔔、咖哩、煮	紅絲芥蘭菜 芥蘭菜、紅蘿蔔、炒	履歷	海結燉湯 海帶結、紅蘿蔔	5 6	2 6	2 7	2 7	7 6
22	二	白飯 白米	哨子百頁 百頁豆腐、素絞肉、燒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、菇、炒	炒紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	紅麴素雞丁 素雞丁、時蔬、燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	有機	竹筍燉湯 竹筍、木耳	5 7	2 8	2 5	2 7	7 9
23	三	胚芽飯 白米、胚芽米	蘑菇醬獅子頭 素獅子頭、洋菇、煮	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁、煮	塔香茄子 茄子、九層塔、燒	梅乾菜凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜、煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞、炒	青菜	馬鈴薯濃湯 洋芋、紅蘿蔔	5 7	2 7	2 5	2 6	7 9
24	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆豉蘭花干 蘭花乾、豆豉、煮	素蠔油炒素肚 素肚、燒	五香海帶 海帶、紅蘿蔔、滷	菇炒高麗菜 高麗菜、菇、炒	煮玉米段 玉米段、煮	有機	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜茶	5 6	2 6	2 5	2 6	7 5
25	五	地瓜飯 白米、地瓜	栗子滷豆干 四分干、栗子、滷	素蟹絲刈菜 刈菜、素蟹絲、炒	蜜汁素火腿 素火腿、燒	清炒萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	彩椒洋芋 洋芋、彩椒、炒	有機	芋頭米粉湯 米粉、芋頭	5 7	2 6	2 3	2 7	7 5
28	一	燕麥飯 白米、燕麥	塔香豆腐 豆腐、九層塔、煮	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸	蘿蔔滷麵輪 麵輪、白蘿蔔、滷	鮮菇菠菜 菠菜、菇、炒	履歷	金針燉湯 金針、菇	5 8	2 7	2 3	2 7	7 0
29	二	白飯 白米	黑胡椒素肉排 素黑胡椒排、煮(X1)	木耳白菜 大白菜、木耳、煮	醬爆豆干 豆干、紅蘿蔔、炒	茄汁年糕 年糕、蕃茄、彩椒、煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、炒	有機	牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁、枸杞	5 5	2 6	2 5	2 7	7 0
30	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	八角油豆腐 油豆腐、八角、滷	什錦芽菜 豆芽菜、芹菜、時蔬、炒	豆薯三絲 豆薯、時蔬、炒	麻油素腰花 素腰花、時蔬、煮	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔、炒	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、菇、枸杞	5 8	2 7	2 4	2 6	7 2