



全盛美食112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	肉或蛋類	油類	蔬菜類	熱量		
元旦補假一天~														
3	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔、煮	豆薯三絲 豆薯、時蔬、炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	紅麴醬豆雞 豆雞片、紅麴、燒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	有機	冬瓜燉湯 冬瓜、薑絲、枸杞	5 6	2 7	2 3	2 6	7 3
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	素燒牛蒡排 牛蒡排、燒(X1)	客家小炒 豆干、時蔬、炒	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩、泡菜、炒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、時蔬、炒	素蠔油芥藍 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	青菜	黃芽燉湯 黃豆芽、木耳	5 8	2 6	2 5	2 7	7 1
5	四	鮮菇炒麵	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、煮	芝麻海根 海帶根、白芝麻、煮	黑胡椒素肉排 素黑胡椒排、煮(X1)	芋頭三色 芋頭、時蔬、紅蘿蔔、煮	菇炒高麗 高麗菜、菇、炒	有機	南瓜蔬菜湯 南瓜、時蔬、紅蘿蔔	5 6	2 8	2 3	2 7	7 3
6	五	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸、鳳梨、燒	塔香茄子 茄子、九層塔、燒	什錦芽菜 豆芽菜、芹菜、時蔬、炒	素燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔、燒	芝麻菠菜 菠菜、芝麻、炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳	5 6	2 7	2 4	2 6	7 8
7	六	麥片飯 白米、麥片	芝麻黑豆干 黑豆干、白芝麻、滷	芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	梅乾菜燒素肉 素三層肉、梅乾菜、筍乾、燒	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔、煮	時蔬炒菇 時蔬、菇、炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 6	2 7	2 4	2 6	7 8
9	一	白飯 白米	椒香蘭花干 蘭花干、青椒、炒	脆炒干絲 時蔬、豆干、紅蘿蔔、炒	銀絲卷 銀絲卷、蒸	南瓜白菜 大白菜、南瓜、煮	木耳筍絲 竹筍、木耳、炒	履歷	金針燉湯 金針、金針菇、木耳	5 5	2 6	2 3	2 6	4 8
10	二	白飯 白米	味噌凍豆腐 凍豆腐、菇、煮	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁、煮	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜、煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、炒	紅絲番薯葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	有機	海芽燉湯 海帶芽、薑絲	5 7	2 7	2 5	2 7	7 2
11	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	豉汁豆包 豆包、豉、燒	金黃玉米段 玉米段、煮(X1)	鮮菇時瓜 時瓜、菇、炒	香菇素雞丁 素雞丁、香菇、紅棗、煮	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑、煮	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜	5 6	2 7	2 3	2 7	6 6
12	四	糙米飯 白米、糙米	酸菜素肚 素肚、酸菜、燒	京醬大溪干 大溪干、菇、燒	菇菇海結 海帶結、菇、燒	沙茶年糕 年糕、時蔬、燒	芹炒鮮菇 西芹、菇、炒	有機	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	5 7	2 6	2 5	2 6	7 2
13	五	素火腿炒飯	醬燒烤麩 烤麩、鮮菇、毛豆仁、燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉、煮	彩椒炒豆雞 豆雞片、彩椒、炒	菇炒茼蒿 茼蒿、菇、炒	有機	馬鈴薯濃湯 洋芋、時蔬、紅蘿蔔	5 6	2 6	2 4	2 7	6 3
16	一	玉米飯 白米、玉米	咖哩豆捲 豆捲、紅蘿蔔、咖哩、煮	蜜汁蓮藕 蓮藕、時蔬、燒	鮮菇扁蒲 扁蒲、菇、木耳、炒	素燒魚排 素魚排、燒(X1)	薑絲莧菜 莧菜、薑絲、炒	履歷	竹筍燉湯 竹筍、紅蘿蔔	5 6	2 6	2 3	2 7	7 8
17	二	白飯 白米	雪菜炒百頁 百頁豆腐、雪菜、炒	五香海帶 海帶、紅蘿蔔、滷	八角油豆腐 油豆腐、八角、滷	小瓜鮑菇 小黃瓜、鮑菇、葫蘆、炒	鮮菇刈菜 刈菜、菇、炒	有機	蘿蔔燉湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 5	2 7	2 4	2 6	7 1
18	三	地瓜飯 白米、地瓜	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	枸杞燉肉 素三層肉丁、時蔬、枸杞、燉	炸芝麻球 芝麻球、炸(X2)	紅燒芋頭 芋頭、紅蘿蔔、燒	木耳龍鬚菜 龍鬚菜、木耳、炒	青菜	青木瓜紅棗湯 青木瓜、紅棗	5 6	2 7	2 4	2 6	7 8
19	四	白飯 白米	醬爆豆干片 豆干片、紅蘿蔔、炒	時蔬秋葵 秋葵、時蔬、炒	炒馬鈴薯 洋芋、木耳、炒	紅麴麵腸 麵腸、紅麴、煮	白菜滷 大白菜、木耳、煮	有機	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 7	2 8	2 5	2 6	7 7
放寒假~														
2/13	一	洋菇義大利麵	南瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、毛豆仁、燉	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜、炸	菜頭糰 素蘿蔔糕、蒸	香炒素腰花 素腰花、時蔬、炒	野菇豆苗 豆苗、菇、炒	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5 6	2 6	2 7	2 6	7 3
14	二	燕麥飯 白米、燕麥	照燒凍豆腐 凍豆腐、菇、燒	沙茶炒寬冬粉 寬冬粉、紅蘿蔔、木耳、素沙茶、炒	枸杞高麗 高麗菜、枸杞、炒	素火腿片 素火腿片、燒	清炒白花椰 白花椰、木耳、炒	有機	時蔬鮮菇湯 時蔬、鮮菇、紅蘿蔔	5 7	2 8	2 5	2 7	7 9
15	三	白飯 白米	紅燒獅子頭 素獅子頭、燒	蕃茄炒豆包 豆包、時蔬、蕃茄、炒	彩椒馬鈴薯 洋芋、彩椒、炒	豆瓣海根 海帶根、時蔬、燒	菇炒時瓜 時瓜、菇、炒	青菜	高麗木耳湯 高麗菜、木耳	5 7	2 7	2 5	2 6	7 9
16	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	毛豆麵輪 麵輪、毛豆仁、紅蘿蔔、煮	鮮菇菠菜 菠菜、菇、炒	黑珍珠丸 黑珍珠、蒸(X1)	時蔬甜不辣 素甜不辣、時蔬、炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳	5 6	2 6	2 5	2 6	7 5
17	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	芝麻黑豆干 黑豆干、白芝麻、滷	紅燒素鵝排 素鵝排、燒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	油燻筍乾 筍乾、筍、煮	有機	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜、木耳	5 7	2 6	2 3	2 7	5 5
18	六	玉米飯 白米、玉米	塔香素雞丁 素雞丁、九層塔、燒	鮮瓜蒟蒻 時瓜、蒟蒻、炒	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	遊龍鍋貼 素鍋貼、蒸	泡菜炒豆皮 豆皮、泡菜、炒	履歷	豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	5 6	2 6	2 4	2 7	6 3
20	一	白飯 白米	京醬豆雞 豆雞片、時蔬、炒	醬淋蔬菜捲 蔬菜捲、燒(X1)	肉茸茄子 茄子、素絞肉、燒	鮮菇百頁 百頁豆腐、菇、燒	毛豆三色 洋芋、毛豆仁、紅蘿蔔、煮	履歷	紅茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬	5 6	2 6	2 7	2 6	7 3
21	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	鐵板骰子油腐 油豆腐、時蔬、燒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞、煮	芝麻龍鬚菜 龍鬚菜、芝麻、炒	蜜汁烤麩 烤麩、時蔬、燒	木耳刈薯 豆薯、木耳、炒	有機	海芽燉湯 海帶芽、薑絲	5 7	2 8	2 5	2 7	7 9
22	三	胚芽飯 白米、胚芽米	花生豆干 花生、豆干、滷	三色黃豆芽 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔、炒	彩蔬炒山藥 山藥、西芹、時蔬、炒	醬爆素肚 素肚、時蔬、炒	西芹素蝦仁 西芹、素蝦仁、炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	5 7	2 7	2 5	2 6	7 9
23	四	鮮蔬炒米粉	炸雞排 素雞排、炸(X1)	脆炒青花 花椰菜、時蔬、炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、燒	醬燒豆皮 豆皮、時蔬、燒	塔香海茸 海茸、九層塔、燒	有機	脆筍酸菜湯 脆筍、酸菜	5 6	2 6	2 5	2 6	6 5
24	五	白飯 白米	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉、滷	蘿蔔滷味 白蘿蔔、蒟蒻卷、滷	紅絲茼蒿 茼蒿、紅蘿蔔、炒	糖醋咕咕肉 素咕咕肉、鳳梨、青椒、煮	扁蒲針菇 扁蒲、金針菇、木耳、炒	有機	芋頭米粉湯 米粉、芋頭	5 7	2 6	2 3	2 7	6 5