



全盛美食112年4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、李賢帝

★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	肉或豆類	油脂類	蔬菜類	總熱量
3	一	~兒童&清明節連假~											
4	二	~兒童&清明節連假~											
5	三	~兒童&清明節連假~											
6	四	白飯 白米	毛豆麵輪 麵輪、毛豆仁、紅蘿蔔-煮	夯番薯 地瓜-烤	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬-炒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5.6	2.8	2.6	2.7	787
7	五	糙米飯 白米、糙米	五香烤麩 烤麩、時蔬-燒	炒素脆腸 時蔬、素脆腸-炒	宮保凍豆腐 凍豆腐、花生-燒	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔、菇、紅蘿蔔-炒	什錦芽菜 豆芽菜、芹菜、時蔬-炒	有機 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬	5.6	2.7	2.6	2.8	781
10	一	什錦烏龍麵	素燒三層肉 素三層肉、時蔬-燒	雪菜炒年糕 年糕、雪菜、紅椒-炒	京醬豆雞 豆雞片、時蔬-炒	塔香茄子 茄子、九層塔-燒	炒葫蘆瓜 扁蒲、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔	5.5	2.6	2.6	2.6	762
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板骰子油豆腐 油豆腐、時蔬-燒	炸湯圓 湯圓、花生粉-炸	香菇麵筋 香菇、麵筋-煮	芝麻海根 海帶根、白芝麻-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5.7	2.7	2.5	2.7	782
12	三	麥片飯 白米、麥片	豉汁豆包 豆包、豆豉-煮	油燻苦瓜 苦瓜、花瓜-煮	滷牛蒡腿 牛蒡腿、滷(X1)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉-炒	薑絲莧菜 莧菜、薑絲-炒	青菜 結頭燉湯 結頭菜、紅蘿蔔	5.6	2.7	2.6	2.7	779
13	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔-煮	麻油山藥 山藥、時蔬、麻油-炒	木耳白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔-炒	醬爆素肚 素肚、時蔬-炒	時瓜鮮菇 時瓜、鮮菇-煮	有機 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5.7	2.6	2.5	2.6	772
14	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	糖醋豆腸 豆腸、鳳梨-燒	彩蔬秋葵 秋葵、時蔬-炒	麻油素腰花 素腰花、時蔬-煮	黑珍珠丸 黑珍珠-蒸(X1)	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔-炒	有機 鮮瓜枸杞湯 鮮瓜、枸杞	5.6	2.6	2.7	2.7	776
17	一	麥片飯 白米、麥片	青椒炒豆干片 豆干片、青椒、香菇-炒	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁-煮	木耳刈薯 豆薯、木耳-炒	蘑菇醬獅子頭 獅子頭、洋菇、玉米-煮	素炒紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲-炒	履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇、木耳	5.6	2.6	2.3	2.7	758
18	二	客家炒飯條	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	三杯麵腸 麵腸、九層塔-煮	芹香黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、芹菜-炒	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	5.5	2.7	2.4	2.6	761
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒豆皮 豆皮、毛豆仁、時蔬-燒	清炒佛手瓜 佛手瓜、鮮菇-炒	素燒火腿片 素火腿片-燒(X1)	蕃茄麵疙瘩 蕃茄、麵疙瘩-煮	金菇水蓮 水蓮、金針菇-炒	青菜 牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁、枸杞	5.6	2.7	2.7	2.6	781
20	四	白飯 白米	京醬大溪干 大溪干、菇-燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩-煮	紅燒素雞丁 素雞丁、時蔬-燒	雲耳筍片 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	炒海帶絲 海帶絲、時蔬-炒	有機 素肉骨茶湯 時蔬、素羊肉、枸杞、肉骨茶	5.6	2.7	2.7	2.6	781
21	五	白飯 白米	炸雞排 素雞排-炸(X1)	彩繪蓮藕 蓮藕、時蔬-炒	紅絲敏豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	塔香豆腐 豆腐、九層塔-煮	時瓜針菇 時瓜、金針菇-煮	有機 麵線羹 麵線、筍、紅蘿蔔、木耳	5.7	2.8	2.5	2.6	787
24	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	素燒魚排 素魚排-燒	鮮菇大瓜 刺瓜、菇-炒	泡菜寬粉 寬冬粉、泡菜-炒	醬爆豆干片 豆干片、紅蘿蔔-炒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、時蔬-炒	履歷 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	5.6	2.6	2.3	2.7	758
25	二	胚芽飯 白米、胚芽米	味噌凍豆腐 凍豆腐、鮮菇-煮	醬淋蔬菜捲 蔬菜捲-燒(X1)	香菇麵筋 麵筋、香菇-燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炒	五香滷海帶 海帶-滷	有機 南瓜濃湯 南瓜、時蔬、紅蘿蔔	5.7	2.8	2.5	2.7	789
26	三	白飯 白米	鮮菇百頁 百頁豆腐、菇-燒	西芹素蝦仁 西芹、素蝦仁-炒	香菇素肉燥 豆干、素絞肉、香菇-煮	毛豆三色 洋芋、毛豆仁、紅蘿蔔-煮	香菇白花椰 白花椰、香菇、紅蘿蔔-炒	青菜 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗	5.7	2.7	2.5	2.6	779
27	四	鮮菇炒飯	橙汁素咕咾肉 素咕咾肉、彩椒、柳橙汁-煮	素蠔油芥藍 芥藍菜、紅蘿蔔-炒	八角油豆腐 油豆腐、八角-滷	炸蘋果派 蘋果派-炸(X1)	酸菜燻筍 筍乾、筍、酸菜-煮	有機 金針燉湯 金針、金針菇、木耳	5.6	2.6	2.5	2.6	765
28	五	白飯 白米	椒香蘭花干 蘭花干、青椒-炒	紅棗芋頭 芋頭、紅棗-燒	腐皮高麗菜 高麗菜、腐皮-炒	泡菜天婦羅 素甜不辣、泡菜-煮	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	有機 海結燉湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲	5.6	2.6	2.7	2.7	776