



全盛美食112年6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、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	總熱量		
1	四	白飯 白米	三杯豆皮 豆皮、九層塔、炒	彩繪四季 四季豆、彩椒、炒	紅燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇、燒	蔬炒素腰花 素腰花、時蔬、炒	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁、煮	有機	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	5.6	2.6	2.6	2.7	7.2
2	五	白飯 白米	芝麻照燒豆腐 豆腐、芝麻、燒	茄汁素魚排 素魚排、燒(X1)	木耳炒筍 竹筍、木耳、炒	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	鮮菇茼蒿 茼蒿、鮮菇、炒	有機	蔬菜燉湯 時蔬、木耳	5.7	2.6	2.6	2.7	7.6
5	一	麥片飯 白米、麥片	芋香燒肉 素肉丁、芋頭、燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、炒	味噌油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、味噌、煮	薑燒紫茄 茄子、薑、燒	蒸南瓜 南瓜、紅棗、蒸	履歷	素肉骨茶湯 時蔬、枸杞、肉骨茶包	5.5	2.6	2.6	2.7	7.6
6	二	茄汁義大利麵 義大利麵	哨子豆腐 豆腐、素絞肉、燒	清炒葫蘆瓜 扁蒲、木耳、炒	炸可樂餅 可樂餅、炸(X1)	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔、炒	香燒烤麩 烤麩、毛豆仁、燒	有機	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	5.5	2.6	2.7	2.7	7.9
7	三	白飯 白米	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	菜脯干丁 豆干丁、菜脯、燒	炒結頭菜 結頭菜、時蔬、炒	麻油山藥 山藥、枸杞、麻油、煮	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔、燒	青菜	蕃茄羅宋湯 時蔬、蕃茄	5.6	2.7	2.6	2.7	7.9
8	四	糙米飯 白米、糙米	梅菜燒花干 蘭花干、梅乾菜、燒	金黃玉米段 玉米段、煮(X1)	沙茶寬粉煲 寬冬粉、時蔬、沙茶、炒	土豆麵筋 麵筋、花生、滷	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、鮮菇、炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5.6	2.7	2.6	2.7	7.6
9	五	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒牛蒡排 牛蒡排、燒(X1)	枸杞番薯葉 地瓜葉、枸杞、炒	素蠔油豆雞 豆雞、時蔬、素蠔油、炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、蒟蒻、煮	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩、素泡菜、燒	有機	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	5.6	2.6	2.7	2.7	7.6
12	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	京醬豆腸 豆腸、紅蘿蔔、京醬、燒	客家燻筍 筍乾、筍茸、煮	雪菜炒年糕 年糕、雪菜、炒	海苔花枝丸 素花枝丸、海苔粉、滷(X2)	拌炒干絲 豆干絲、時蔬、炒	履歷	高麗針菇湯 高麗菜、金針菇	5.6	2.6	2.3	2.7	7.8
13	二	白飯 白米	紅麴素肚 素肚、紅麴、燒	炒海帶根 海帶根、紅椒、炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩、煮	滷三角油腐 油豆腐、滷	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇、炒	有機	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5.5	2.7	2.5	2.6	7.5
14	三	糙米飯 白米、糙米	三色獅子頭 素獅子頭(X1)、玉米、毛豆仁、燒	麻婆百頁腐 百頁豆腐、素絞肉、燒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	銀絲卷 銀絲卷、蒸(X1)	木耳龍鬚菜 龍鬚菜、木耳、炒	青菜	蒲瓜燉湯 扁蒲、木耳	5.6	2.7	2.7	2.7	8.1
15	四	玉米飯 白米、玉米	醬燒豆包 豆包、鮮菇、燒	彩椒山藥 山藥、彩椒、炒	香滷麵輪 麵輪、時蔬、滷	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	什錦豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、炒	有機	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5.7	2.7	2.5	2.6	7.9
16	五	鮮菇炒飯 白米	滷五花肉排 素五花肉排、滷(X1)	雙色花椰 花椰菜、木耳、炒	脆炒豆薯 豆薯、時蔬、炒	蘋果派 蘋果派、炸(X1)	芝麻大溪干 大溪豆干、芝麻、燒	有機	麵線羹 麵線、筍、紅蘿蔔	5.6	2.6	2.7	2.6	7.4
17	六	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋素雞丁 素雞丁、鳳梨、煮	敏豆素魷魚 敏豆、素魷魚、炒	芋頭白菜 大白菜、芋頭、煮	沙茶凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、沙茶、燒	夯番薯 地瓜、烤(X1)	有機	薏仁燉湯 時蔬、洋薏仁	5.6	2.7	2.7	2.6	7.8
19	一	白飯 白米	四角嫩腐 四角豆腐、滷(X1)	炸芝麻球 芝麻球、炸(X2)	三杯茄子 茄子、九層塔、燒	蜜汁藕片 蓮藕、時蔬、燒	麻香素腰花 素腰花、鮮菇、麻油、煮	履歷	海芽鮮菇湯 海帶芽、鮮菇	5.6	2.6	2.7	2.7	7.6
20	二	白飯 白米	五香小方干 豆干、紅蘿蔔、燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、炒	黑糖饅頭 黑糖饅頭、蒸(X1)	茄汁天婦羅 素甜不辣、蕃茄、燒	枸杞甘藍 高麗菜、枸杞、炒	有機	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	5.7	2.6	2.5	2.7	7.4
21	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	橙汁烤麩 烤麩、彩椒、柳橙汁、煮	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸(X1)	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇、煮	芹炒黃芽 黃豆芽、芹菜、炒	咖哩豆捲 豆捲、咖哩、燒	青菜	時蔬燉湯 時蔬、紅蘿蔔	5.6	2.7	2.6	2.7	7.7
22	四	★端午佳節愉快★												
23	五	★端午佳節愉快★												
26	一	客家炒麵條 炒麵條	醬爆豆干片 豆干、青蔥、炒	鮮蔬素丸子 素丸子、時蔬、炒	香燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔、燒	腐皮條豆 條豆、腐皮絲、炒	素蚵仔酥 素蚵仔酥、炸	履歷	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5.6	2.6	2.7	2.7	7.6
27	二	燕麥飯 白米、燕麥	塔香麵腸 麵腸、九層塔、燒	白菜滷 大白菜、木耳、煮	蔬炒秋葵 秋葵、時蔬、炒	刈薯三絲 刈薯、紅蘿蔔、炒	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、煮	有機	金針湯 金針、鮮菇	5.7	2.8	2.5	2.7	7.9
28	三	白飯 白米	豉汁白帶魚 素白帶魚、豉汁、燒(X1)	蘑菇醬豆腐 豆腐、洋菇、煮	鮮菇燉瓜 時瓜、鮮菇、煮	脆炒海帶 海帶絲、紅蘿蔔、炒	遊龍鍋貼 素鍋貼、蒸(X2)	青菜	結頭菜湯 結頭菜、時蔬	5.7	2.7	2.5	2.6	7.9
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	紅茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、燒	紅燒芋頭 芋頭、紅蘿蔔、燒	爆炒素肚 素肚、芹菜、炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	彩蔬花椰 花椰菜、時蔬、炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5.6	2.6	2.5	2.6	7.5
30	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	豆瓣醬素雞 素雞片、時蔬、燒	香菇麵輪 麵輪、香菇、燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻、炒	田園玉米 玉米、洋芋、毛豆仁、煮	蒟蒻小瓜 小黃瓜、蒟蒻、炒	有機	日式豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5.7	2.7	2.3	2.7	7.3