



# 全盛美食109年1月素食菜單

# 積穗國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338  
 ◎營養師：許金鳳 陳愉捷 陳雅婷 侯欣怡 張韻堂  
 ★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	全類	豆魚肉類	油脂類	蔬菜類	熱量	
2	四	糙米飯 糙米、白米	豆瓣凍豆腐 凍豆腐、豆瓣(燒)	玉筍鮮瓜 時瓜、玉米筍(炒)	三杯麵腸 麵腸、九層塔(炒)	玉米素蝦仁 玉米、素蝦仁(煮)	黑耳高麗 高麗菜、木耳(炒)	履歷青菜 履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	5	2.8	2.6	2.7	7.45
3	五	白飯 白米	醬滷棒棒腿 牛蒡腿(滷)	蘿蔔什錦 蘿蔔、時蔬(炒)	泡菜炒年糕 泡菜、年糕(炒)	香菇麵筋 麵筋、香菇(煮)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	履歷青菜 履歷青菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2.7	2.6	2.7	7.37
6	一	白飯 白米	杏鮑大溪干 杏鮑菇、豆干(煮)	番茄炒豆皮 豆皮、番茄(炒)	脆炒銀芽 豆芽菜、時蔬(炒)	素燒賣 素燒賣(蒸)	白菜滷 大白菜、香菇(煮)	履歷青菜 履歷青菜	洋芋燉湯 洋芋、紅蘿蔔	5	2.2	2.5	2.7	7.39
7	二	燕麥飯 燕麥、白米	咖哩豆腸 豆腸、咖哩(煮)	刈薯三絲 刈薯、紅蘿蔔(炒)	素高麗菜捲 素高麗菜捲(蒸)	紅燒冬瓜 冬瓜、菇(煮)	酸菜素肚 酸菜、素肚(炒)	有機蔬菜 有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜、薑	5	2.1	2.8	2.5	7.47
8	三	白飯 白米	毛豆麵輪 麵輪、毛豆(煮)	鮮菇炒筍 菇、筍(炒)	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔(燒)	素蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	沙茶粉絲 冬粉、時蔬(炒)	履歷青菜 履歷青菜	羅宋湯 番茄、玉米、西洋芹	5	2.3	2.7	2.5	7.51
9	四	茄汁義大利麵 時蔬、義大利麵	蜜汁素火腿 素火腿(煮)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	西芹炒菇 西芹、菇(炒)	京醬豆干 豆干、時蔬(炒)	芝麻包 芝麻包(蒸)	履歷青菜 履歷青菜	時瓜金菇湯 時瓜、金針菇	5	2.1	2.6	2.7	7.41
10	五	白飯 白米	香燒烤麩 烤麩(燒)	蔬炒甜不辣 時蔬、素甜不辣(炒)	黑椒毛豆莢 毛豆莢(炒)	梅乾燒苦瓜 梅乾菜、苦瓜(燒)	蘑菇醬豆腐 豆腐、蘑菇(煮)	履歷青菜 履歷青菜	麵線羹 麵線、筍、紅蘿蔔	5	2.2	2.8	2.5	7.47
13	一	麥片飯 麥片、白米	素什錦燒 素什錦燒(燒)	野菇高麗 菇、高麗菜(炒)	瓜仔干丁 花瓜、豆干(煮)	甜珍珠丸 珍珠丸(蒸)	木耳葫蘆瓜 扁蒲、木耳(炒)	履歷青菜 履歷青菜	枸杞山藥湯 山藥、枸杞	5	2.7	2.6	2.7	7.37
14	二	白飯 白米	酸甜糖醋麵腸 麵腸、鳳梨(燒)	豆豉素雞 豆豉、豆雞(炒)	芝麻球 芝麻球(炸)	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔(燒)	花生玉米 玉米、花生(煮)	有機蔬菜 有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉	5	2.7	2.5	2.6	7.30
15	三	玉米飯 玉米、白米	雪菜炒豆皮 雪菜、豆皮(炒)	筍燒烤麩 筍乾、烤麩、紅棗(燒)	塔香紫茄 茄子、九層塔(燒)	紅燒豆腐 豆腐、青豆仁(煮)	烤番薯 地瓜(烤)	履歷青菜 履歷青菜	紅白蘿蔔湯 紅白蘿蔔	5	3.2	2.7	2.5	7.33
16	四	薏仁飯 薏仁、白米	滷四角嫩腐 四角油豆腐(滷)	南瓜咖哩 南瓜、洋芋、咖哩(煮)	芹香素脆腸 西芹、素脆腸、木耳(炒)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(炒)	香燒麵輪 麵輪、香菇(燒)	履歷青菜 履歷青菜	芋香米粉湯 米粉、芋頭	5	2.1	2.8	2.6	7.44
17	五	白飯 白米	三杯素雞丁 素雞丁、九層塔(炒)	香菇刈菜 香菇、刈菜(煮)	豆瓣炒素肚 素肚(炒)	小瓜蒟蒻卷 小黃瓜、蒟蒻小卷(煮)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	履歷青菜 履歷青菜	玉米燉湯 玉米、洋芋	5	2.1	2.6	2.7	7.37

《水果幫-葡萄》葡萄含水份79.0%，碳水化合物19.5%，除了新鮮生食外，還可以釀成葡萄酒、曬成葡萄乾及製成果汁、果醬等。新鮮葡萄、葡萄乾、葡萄汁富含果糖、葡萄糖，因此易被人體所吸收轉換成熱量，並含有豐富的蛋白質、胺基酸、維他命A、B1、B2、B12、C、E及礦物質鈣、磷、鐵等，還含有果酸、酒酸、檸檬酸、蘋果酸等，具有補血滋養的效果。