



全盛美食109年4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

★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	全數額	五穀類	油類	蔬菜類	其他
1	三	地瓜飯 白米,地瓜	沙茶凍豆腐 沙茶,凍豆腐(炒)	鮮菇豆苗 菇,豆苗(炒)	咖哩粉絲 粉絲,時蔬(炒)	西芹玉米筍 西芹,玉米筍(炒)	蒟蒻滷味 蒟蒻小卷,豆干(滷)	履歷蔬菜 海帶燉湯 海帶	5.2	2.8	2.5	2.7	7.54
2	四	★★★兒童&清明節連假★★★											
3	五	★★★兒童&清明節連假★★★											
6	一	玉米飯 白米,玉米	麻婆燒百頁 紅蘿蔔,百頁豆腐(燒)	鮮菇高麗 菇,高麗菜(炒)	照燒素肚 素肚(燒)	銀絲卷 銀絲卷(蒸)	芝麻海根 芝麻,海帶跟(煮)	履歷蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	5.2	2.9	2.6	2.4	7.59
7	二	香Q米飯 白米	糖醋豆腸 豆腸,鳳梨(煮)	椒鹽鮮菇 菇類,敏豆(炸)	紅絲竹筍 紅蘿蔔,竹筍(炒)	毛豆玉米 毛豆,玉米(煮)	素高麗菜捲 素高麗菜捲(蒸)	有機蔬菜 味噌蔬菜湯 時蔬,味噌	5.2	2.8	2.7	2.6	7.61
8	三	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	蜜汁素火腿 素火腿(煮)	炒地瓜葉 地瓜葉(炒)	雪菜炒干丁 雪菜,豆干丁(炒)	花生麵筋 花生,麵筋(煮)	紅杞冬瓜 枸杞,冬瓜(煮)	履歷蔬菜 麵線羹 麵線,竹筍,木耳	5.2	2.7	2.8	2.4	7.53
9	四	糙米飯 白米,糙米	客家小炒 豆干,時蔬(炒)	豆瓣紫茄 茄子(燒)	金菇鮮瓜 金針菇,時瓜(煮)	脆炒銀芽 紅蘿蔔,豆芽菜(炒)	醬爆麵腸 麵腸(炒)	履歷蔬菜 高麗菜鮮菇湯 高麗菜,菇	5.2	2.8	2.5	2.5	7.49
10	五	香Q米飯 白米	塔香豆包 豆包,九層塔(燒)	榨菜金菇 榨菜,金針菇(炒)	紅燒烤麩 香菇,烤麩(燒)	蜜汁黑豆 黑豆,毛豆仁(煮)	鮮菇刈菜 刈菜,香菇(炒)	履歷蔬菜 竹筍燉湯 竹筍,木耳	5.3	2.8	2.6	2.3	7.56
13	一	什錦炒麵 時蔬,麵	斜紋蘭花干 蘭花干(滷)	紅絲條豆 紅蘿蔔,條豆(炒)	滷蘿蔔 蘿蔔,菇(滷)	豆豉干丁 豆豉,豆干(炒)	黑珍珠丸 珍珠丸(蒸)	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,薑絲	5.2	2.7	2.8	2.5	7.55
14	二	香Q米飯 白米	豆瓣醬炒素雞 豆瓣,素雞(炒)	素蝦仁羹 素蝦仁,時蔬(煮)	雙色花椰 紅蘿蔔,花椰菜(炒)	拌牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	杏鮑油豆腐 杏鮑菇,油豆腐(滷)	有機蔬菜 海芽金菇湯 海帶芽,金針菇,薑絲	5.1	2.9	2.6	2.5	7.54
15	三	糙米飯 白米,糙米	紅燒獅子頭 獅子頭(燒)	客家爛筍 筍乾,筍茸(煮)	蘑菇醬豆腐 蘑菇,豆腐(煮)	京醬刈薯 刈薯,紅蘿蔔(炒)	蒟蒻鮮蔬 蒟蒻,時蔬(炒)	履歷蔬菜 榨菜黃芽湯 黃豆芽,榨菜	5.3	2.8	2.5	2.7	7.61
16	四	香Q米飯 白米	超嫩豆腐 豆腐(滷)	黑耳蒲瓜 木耳,扁蒲(煮)	地瓜球 地瓜球(炸)	紅燒麵輪 香菇,麵輪(燒)	芹香海絲 海帶絲,芹菜(炒)	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍,豆腐,木耳	5.3	2.8	2.6	2.6	7.63
17	五	地瓜飯 白米,地瓜	宮保凍豆腐 凍豆腐(炒)	脆炒水蓮 水蓮(炒)	麻油素腰花 素腰花(煮)	花生小瓜 花生,小黃瓜(煮)	素鍋貼 素鍋貼(蒸)	履歷蔬菜 玉米肉茸湯 玉米,素絞肉,紅蘿蔔	5.3	2.7	2.6	2.6	7.56
20	一	香Q米飯 白米	塔香大溪干 九層塔,大溪豆干(燒)	泡菜炒年糕 泡菜,年糕(炒)	鮮菇炒筍 菇,竹筍(炒)	玉米燒豆腐 玉米,豆腐(燒)	樹子苦瓜 苦瓜,破布子(炒)	履歷蔬菜 蕃茄羅宋湯 蕃茄,西芹,玉米	5.2	2.8	2.6	2.4	7.51
21	二	地瓜飯 白米,地瓜	五香烤麩 烤麩(煮)	枸杞南瓜 枸杞,南瓜(蒸)	番茄炒豆皮 番茄,豆皮(炒)	鮮味銀蘿 白蘿蔔,菇類(煮)	黑椒毛豆莢 毛豆莢(炒)	有機蔬菜 味噌湯 豆腐,海帶,味噌	5.2	2.8	2.7	2.6	7.61
22	三	香Q米飯 白米	梅乾百頁腐 梅乾菜,百頁豆腐(燒)	紅燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔(燒)	三杯茄子 茄子(炒)	蠔油芥菜 素蠔油,芥菜(炒)	芹菜干絲 芹菜,豆干絲(炒)	履歷蔬菜 枸杞山藥湯 枸杞,山藥	5.3	2.7	2.6	2.4	7.51
23	四	蘑菇義大利麵 洋菇,義大利麵	芝麻素肉排 素肉排(滷)	鮮菇四季豆 菇,四季豆(炒)	玉筍花椰 玉米筍,花椰菜(炒)	炸山藥捲 山藥捲(炸)	薑絲麵腸 麵腸(炒)	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯	5.3	2.7	2.6	2.5	7.53
24	五	香Q米飯 白米	蜜汁小方干 豆干(煮)	白菜滷 香菇,白菜(煮)	甜心地瓜 地瓜(烤)	香菇麵筋 香菇,麵筋(煮)	脆炒黃芽 紅蘿蔔,黃豆芽(炒)	履歷蔬菜 素肉骨茶湯 素羊肉,肉骨茶包,枸杞	5.3	2.8	2.6	2.3	7.56
27	一	玉米飯 白米,玉米	酸菜素肚 素肚,酸菜(炒)	回鍋高麗 高麗菜,豆干(炒)	什錦炒寬粉 寬粉,時蔬(炒)	花生海結 花生,海帶結(滷)	紅燒油豆腐 紅蘿蔔,油豆腐(燒)	履歷蔬菜 黃瓜金菇湯 黃瓜,金針菇	5.3	2.7	2.7	2.4	7.55
28	二	香Q米飯 白米	咖哩芙蓉 咖哩,豆腐(煮)	沙茶西芹 西芹,紅蘿蔔(炒)	杏鮑炒豆雞 杏鮑菇,豆雞(炒)	白玉三絲 紅白蘿蔔,木耳(炒)	夾餡小兔包 小兔包(蒸)	有機蔬菜 竹筍燉湯 竹筍,木耳	5.3	2.7	2.6	2.4	7.51
29	三	燕麥飯 白米,燕麥	開胃瓜仔醬 豆干,絞瓜(滷)	芝香敏豆 敏豆,芝麻(炒)	塔香腰花 素腰花,九層塔(炒)	豆皮白菜 豆皮,白菜(煮)	馬鈴薯瓣 薯瓣(炸)	履歷蔬菜 白玉茸菇湯 蘿蔔,鮮菇	5.2	2.8	2.7	2.3	7.53
30	四	香Q米飯 白米	香燒麵輪 香菇,麵輪(燒)	紅棗山藥 山藥,紅棗(煮)	家常豆腐 青豆仁,豆腐(燒)	玉筍時瓜 玉米筍,時瓜(煮)	玉筍青花 玉米筍,青花菜(炒)	履歷蔬菜 海芽薑絲湯 海帶芽,薑絲	5.3	2.8	2.3	2.3	7.59