



全盛美食113年3月素食菜單莒光國小

◎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

★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	附餐	全穀類	肉魚蛋類	海產類	蔬菜類	總熱量
1	五	燕麥飯 白米、燕麥	蘑菇凍豆腐 凍豆腐、洋菇、燒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	雲耳筍片 竹筍、木耳、炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.5	2.8	2.7	2.5	7.79
4	一	什錦烏龍麵 烏龍麵、鮮菇、木耳	栗子小方干 豆干、栗子、滷	豆薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	醬燒茄子 茄子、燒	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.6	2.7	2.6	2.6	7.77
5	二	麥片飯 白米、麥片	素蠔油豆捲 豆腸、紅蘿蔔、燒	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、炒	有機蔬菜	南瓜燉湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	水果	5.7	2.6	2.4	2.6	7.67
7	四	燕麥飯 白米、燕麥	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉、煮	麻油山藥 山藥、杏鮑菇、紅棗、麻油、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、煮	履歷蔬菜	竹筍木耳湯 竹筍、木耳	水果	5.5	2.8	2.5	2.5	7.70
8	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、咖哩、煮	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、燒	鮮菇炒芥藍 芥藍菜、鮮菇、炒	履歷蔬菜	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5.7	2.6	2.5	2.6	7.72
11	一	玉米飯 白米、玉米	客家小炒 豆干、青椒、紅蘿蔔、香菇、炒	薑燒冬瓜 冬瓜、薑、燒	脆炒花椰 花椰菜、玉米筍、木耳、炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳		5.6	2.6	2.7	2.7	7.66
12	二	胚芽飯 白米、胚芽米	雪菜炒豆雞 素雞片、雪菜、炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳、炒	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、燒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米、紅蘿蔔	水果	5.7	2.7	2.6	2.6	7.84
14	四	鮮菇炒飯 白米、菇、玉米	蕃茄炒豆包 豆包、蕃茄、炒	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇、炒	麻油凍豆腐 凍豆腐、枸杞、煮	履歷蔬菜	金針湯 金針、鮮菇	水果	5.6	2.7	2.6	2.6	7.77
15	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻、炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞、薑絲		5.7	2.6	2.5	2.6	7.72
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	南瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、煮	五香海帶 海帶、紅蘿蔔、滷	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	履歷蔬菜	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5.6	2.6	2.7	2.7	7.66
19	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	海山醬油豆腐 油豆腐、海山醬、燒	玉米三色 玉米、洋芋、毛豆仁、煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	有機蔬菜	味噌鮮蔬湯 白蘿蔔、金針菇、味噌	水果	5.7	2.8	2.6	2.6	7.91
21	四	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油豆包 豆包、香菇、枸杞、麻油、煮	炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、炒	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	結頭燉湯 結頭菜、鮮菇	水果	5.7	2.6	2.6	2.6	7.66
22	五	茄汁義大利麵 義大利麵、玉米、洋菇	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸(X3)	黑耳炒筍 竹筍、木耳、炒	履歷蔬菜	高麗木耳湯 高麗菜、木耳		5.6	2.7	2.5	2.6	7.72
25	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	京醬豆雞 豆雞片、小黃瓜、木耳、炒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔、炒	紅棗南瓜 南瓜、紅棗、蒸	履歷蔬菜	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	豆奶	5.7	2.6	2.5	2.7	7.44
26	二	地瓜飯 白米、地瓜	酸菜大溪干 大溪豆乾、酸菜、滷	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞、煮	腐皮條豆 條豆、腐皮絲、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	水果	5.5	2.8	2.7	2.5	7.79
28	四	胚芽飯 白米、胚芽米	豆瓣蘭花干 蘭花干、紅蘿蔔、煮	時蔬秋葵 秋葵、鴻喜菇、玉米筍、炒	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5.5	2.7	2.6	2.6	7.70
29	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	鐵板骰子油腐 油豆腐、毛豆仁、燒	芝麻菠菜 菠菜、芝麻、炒	脆炒洋芋 洋芋、紅蘿蔔、木耳、炒	履歷蔬菜	羅宋湯 白蘿蔔、蕃茄、芹、玉米		5.7	2.6	2.6	2.7	7.79

★113年2、3、4月午餐收費事宜：

1. 低年級全學期及中、高年級2、3、4月份午餐費，將與註冊費同時間收費但繳費單據分開，請利用新北校園通APP學雜繳費多元管道系統進行繳費。
2. 2、3、4月午餐費中年級1600元（32天）、高年級2150元（43天），低年級全學期900元（18天）。