



# 全盛美食113年5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  
★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	全額類	肉類及蛋類	魚類	蔬菜類	水果類	總分
2	四	番薯飯 白米、地瓜	塔香蘭花干 蘭花干、九層塔-煮	蘿蔔滷味 白蘿蔔、玉米段、豆干-滷	白菜滷 大白菜、木耳-煮	履歷蔬菜 黃豆芽	元氣黃芽湯	5	2	2	2	7	7
3	五	玉米飯 白米、玉米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔-燒	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔-燒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-燒	履歷蔬菜	結頭燉湯 結頭菜、鮮菇	5	2	2	2	7	7
6	一	鮮菇炒飯 白米、鮮菇	栗子滷油腐 油豆腐、栗子-滷	蔬炒山藥 山藥、玉米筍-炒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	刈薯菇菇湯 豆薯、鮮菇	5	2	2	2	7	7
7	二	燕麥飯 白米、燕麥	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜-炒	芝麻敏豆 敏豆、芝麻-炒	紅燒青木瓜 青木瓜、木耳-燒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7	7
9	四	糙米飯 白米、糙米	花生小方干 豆干、花生-滷	波菜炒金針菇 菠菜、金針菇、枸杞-炒	醬爆海茸 海茸、紅椒-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄、玉米	5	2	2	2	7	7
10	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	客家小炒 豆干、青椒-炒	毛豆筍片 竹筍、毛豆仁-炒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜-炒	履歷蔬菜	高麗菜燉湯 高麗菜、金針菇	5	2	2	2	7	7
13	一	玉米飯 白米、玉米	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔-煮	脆炒海絲 海帶絲、芹菜-炒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲-炒	履歷蔬菜	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7	7
14	二	糙米飯 白米、糙米	雪菜炒豆雞 素雞片、雪菜-炒	紅燒豆腐 豆腐、毛豆仁、紅蘿蔔-燒	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米燉湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7	7
16	四	洋菇 義大利麵	溫拌大溪干 大溪豆干、菇-燒	昆布黃芽 黃豆芽、海帶芽-炒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	扁蒲燉湯 扁蒲、鮮菇	5	2	2	2	7	7
17	五	麥片飯 白米、麥片	麻油凍豆腐 凍豆腐、麻油-燒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	青椒炒豆干片 豆干、青椒、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、杏鮑菇、肉骨茶包	5	2	2	2	7	7
20	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	滷黑豆干 黑豆干-滷(X1)	枸杞絲瓜 絲瓜、金針菇、枸杞-煮	秀珍菇皇宮菜 皇宮菜、秀珍菇-炒	履歷蔬菜	味噌鮮蔬湯 白蘿蔔、味噌	5	2	2	2	7	7
21	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	五香四分干 豆干、紅蘿蔔-滷	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄-煮	紅絲海帶根 海帶根、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	金針湯 金針、鮮菇	5	2	2	2	7	7
23	四	什錦 炒烏龍麵	芝麻照燒豆腐 豆腐、鮮菇、芝麻-燒	菜脯豆干 豆干、菜脯、毛豆仁-炒	蕃茄馬鈴薯 蕃茄、馬鈴薯-燒	履歷蔬菜	豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	7	7
24	五	麥片飯 白米、麥片	滷四角豆腐 四角豆腐-滷(X1)	醬燒雙結 海帶結、百頁結-燒	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7	7
27	一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁黑豆干 黑豆干、白芝麻-滷	炒藻唇片 海帶、木耳-炒	雙色花椰 綠花椰菜、白花椰菜-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐、筍、木耳	5	2	2	2	7	7
28	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	塔香四分干 四分干、九層塔-滷	豉汁燒豆腐 豆腐、毛豆仁、豆豉-燒	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	5	2	2	2	7	7
30	四	胚芽飯 白米、胚芽米	味噌凍豆腐 凍豆腐、味噌-燒	枸杞番薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5	2	2	2	7	7
31	五	香菇油飯 白米、香菇	南瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、玉米-燒	黃瓜鮮菇 黃瓜、鮮菇、木耳-炒	榨菜豆干片 豆干、榨菜-炒	履歷蔬菜	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	5	2	2	2	7	7

疲勞又焦躁？

## 4種維生素幫忙緩解！

Heho

維生素  
B1

協助糖與澱粉轉換成  
能量，維持神經系統  
正常運作



麥片、糙米、  
花生、葵花子  
酪梨、豆類

維生素  
B3

又稱為「菸鹼酸」  
缺乏時有可能引發  
憂鬱、焦慮、躁鬱



動物肝臟、雞肉  
蕈類、花生、海苔  
柴魚片、小魚乾

沙丁魚、海苔片  
客家脆肝、麥片



延緩老化、協助代謝  
鐵質，長期缺乏容易

維生素  
B2

辣椒、海帶  
開心果、木耳



能維持皮膚美麗。影響  
控制腦中神經傳導物質

維生素  
B6

乾香菇

鯖魚

認知功能下降、憂鬱

B2

鵝肝、豬耳

蒜頭

影響憂鬱與焦慮的情緒

B6