



全盛美食115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、呂湘鈴、林湘庭

★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★★菜單中含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全額	竹筍	海帶	蔬	菇	地
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	豆瓣豆捲 豆捲、毛豆仁、燒	沙茶海根 海帶根、素沙茶、炒	薑燒冬瓜 冬瓜、薑絲、燒	履歷 海帶芽、金針菇		5	2	2	2	7	8
3	二	玉米飯 白米、玉米	糖醋凍豆腐 凍豆腐、鳳梨、煮	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、炒	蜜汁藕片 蓮藕、鮮菇、燒	有機 刺瓜、木耳	水果	5	2	2	2	7	7
5	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	玉米燉豆腐 豆腐、玉米、煮	刈薯三絲 豆薯、紅蘿蔔、木耳、炒	三杯蘭花干 蘭花干、九層塔、燒	履歷 黃豆芽、木耳		5	2	2	2	7	8
6	五	糙米飯 白米、糙米	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍、炒	菜脯干丁 豆干、菜脯、炒	履歷 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	8
9	一	蘑菇義大利麵 義大利麵、洋菇、玉米	甜醬豆雞片 豆雞、紅蘿蔔、炒	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔、炒	麻油山藥 山藥、鮮菇、紅棗、煮	履歷 竹筍、木耳		5	2	2	2	7	8
10	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	咖哩豆腐 豆腐、咖哩、煮	枸杞高麗菜 高麗菜、枸杞、炒	菇炒豆苗 豆苗、鮮菇、炒	有機 海帶芽、味噌	水果	5	2	2	2	7	7
12	四	糙米飯 白米、糙米	栗子黑豆干 豆干、栗子、燒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、煮	西芹炒鮮菇 西洋芹、玉米筍、鮮菇、炒	履歷 玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	8
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	橙汁豆包 豆包、柳橙汁、煮	什錦芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、炒	白菜滷 大白菜、木耳、煮	履歷 青木瓜、紅棗		5	2	2	2	7	6
16	一	麥片飯 白米、麥片	照燒凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、蒸	炒大頭菜 大頭菜、木耳、炒	履歷 海帶、薑絲		5	2	2	2	7	8
17	二	地瓜飯 白米、地瓜	紅麴醬素雞 豆雞片、紅麴、燒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	紅絲番薯葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	有機 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	7	8
19	四	什錦炒米粉 米粉、香菇、紅蘿蔔	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、炒	紅油燻筍 筍乾、筍茸、煮	小瓜玉米 小黃瓜、玉米、毛豆仁、炒	履歷 豆薯、鮮菇、素肉骨茶包		5	2	2	2	7	8
20	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	雪菜豆捲 豆捲、雪菜、炒	三杯海茸 海茸、九層塔、燒	彩椒炒菇 彩椒、鮮菇、炒	履歷 冬瓜、洋薏仁		5	2	2	2	7	7
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	京醬花干 蘭花干、毛豆仁、燒	金瓜白菜 大白菜、南瓜、煮	素蠔油紫茄 茄子、素蠔油、燒	履歷 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7	8
24	二	麥片飯 白米、麥片	茄汁豆腐 豆腐、蕃茄、煮	黑耳炒筍 竹筍、木耳、炒	菇炒秋葵 秋葵、鮮菇、炒	有機 白蘿蔔、芹菜	水果	5	2	2	2	7	7
26	四	香菇油飯 糯米、香菇	鐵板骰子油腐 油豆腐、玉米筍、燒	清炒刺瓜 刺瓜、紅蘿蔔、炒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、炒	履歷 高麗菜、木耳		5	2	2	2	7	8
27	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	麻油凍豆腐 凍豆腐、枸杞、煮	腰果玉米 玉米、洋芋、腰果、炒	木耳敏豆 敏豆、木耳、炒	履歷 結頭菜、鮮菇		5	2	2	2	7	7
30	一	胚芽飯 白米、胚芽米	花生四分干 豆干、花生、滷	脆炒高麗 高麗菜、木耳、炒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩、煮	履歷 玉米、蕃茄、西洋芹	豆奶	5	2	2	2	7	8
31	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	塔香豆包 豆包、九層塔、燒	彩椒山藥 山藥、彩椒、炒	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	有機 豆腐、筍、木耳	水果	5	2	2	2	7	7

★115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. 115年2、3、4月午餐費：中年級1540元(28天)、高年級1925元(35天)，低年級全學期990元(18天)。