



# 全盛美食114年4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、郭奕廷、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	全蛋類	肉及蛋類	油類類	蔬菜類	熱飲	
1	二	胚芽飯 白米、胚芽米	醬爆豆干 豆干、紅蘿蔔、炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、燒	酸菜燻筍 脆筍、酸菜、白絲、炒	有機 玉米湯 玉米、紅蘿蔔、洋芋	水果	5	2	2	7	
3	四	~清明節&兒童節放假~										
4	五	~清明節&兒童節放假~										
7	一	鮮菇炒飯 白米、玉米、鮮菇	彩蔬豆雞 豆雞、彩椒、炒	香滷白菜 白菜、木耳、滷	五香滷海帶 海帶、滷(1)、不牙籤	履歷 養生燉湯 牛蒡、洋蔥、仁		5	2	2	7	
8	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	溫拌大溪干 大溪豆干、紅蘿蔔、滷	清炒佛手瓜 佛手瓜、木耳、炒	玉米三色 玉米、芋頭、紅蘿蔔、毛豆仁、煮	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5	2	2	7	
10	四	糙米飯 白米、糙米	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔、燒	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、煮	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	履歷 黃豆芽湯 黃豆芽、木耳		5	2	2	7	
11	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	芝麻海帶根 海帶根、芝麻、炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋蔥、仁		5	2	2	7	
14	一	麥片飯 白米、麥片	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、炒	清炒竹筍 竹筍、木耳、炒	履歷 脆薯鮮湯 豆薯、紅蘿蔔		5	2	2	7	
15	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉、燒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	什錦芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶、味噌	水果	5	2	2	7	
17	四	客家炒板條 板條、時蔬、鮮菇	四角嫩豆腐 四角豆腐、滷(1)	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞、炒	西芹雙菇 西洋芹、杏鮑菇、袖珍菇、玉米筍、炒	履歷 黃花鮮菇湯 金針、金針菇		5	2	2	7	
18	五	地瓜飯 白米、地瓜	香菇豆干丁 豆干丁、香菇、煮	炒菠菜 菠菜、紅蘿蔔、炒	南瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、玉米、煮	履歷 高麗菜針菇湯 高麗菜、金針菇、木耳		5	2	2	7	
21	一	胚芽飯 白米、胚芽米	花生小方干 四分干、花生、滷	針菇白菜 大白菜、金針菇、乾香菇、煮	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒、木耳、炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、玉米	豆奶	5	2	2	7	
22	二	麥片飯 白米、麥片	鐵板骰子油腐 油豆腐丁、紅蘿蔔、炒	豆薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	麻油高麗菜 高麗菜、木耳、麻油、炒	有機 竹筍燉湯 竹筍、木耳	水果	5	2	2	7	
24	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	照燒豆捲 豆捲、毛豆仁、燒	雲耳敏豆 敏豆、木耳、炒	烤地瓜 地瓜、烤(1)	履歷 酸辣清湯 豆腐、竹筍、木耳		5	2	2	7	
25	五	茄汁義大利麵 義大利麵、玉米、洋菇	青椒炒干片 豆干、青椒、香菇、炒	芋泥包 芋泥包、蒸X1	海帶干絲 海帶絲、豆干絲、炒	履歷 扁蒲鮮菇湯 扁蒲、鮮菇		5	2	2	7	
28	一	校慶補假一天										
29	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	花瓜豆干 豆干、花瓜、香菇、煮	清蒸南瓜 南瓜、蒸	時蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔、炒	有機 海芽味噌湯 海帶芽、味噌	水果	5	2	2	7	

《香菇》香菇含有豐富的膳食纖維、鈣、鐵、葉酸、維生素B、C等營養成分。日曬後的乾香菇也會增加維生素D的營養成分含量，適量食用有助於人體鈣質的吸收、運用，有助強化牙齒及骨骼健康。香菇雖然高纖、低熱量，但仍建議適量食用為佳，尤其若有尿酸過高、痛風患者或有腎臟疾病者最好先諮詢營養師的建議以瞭解合適的攝取量。

## ★114年5月、6月午餐收費事宜：

1. 午餐費將於4/17起開始透過新北校園通APP學雜繳費系統進行繳費，繳費期限為4月17日至24日。
2. 學生繳費後，請家長截取繳費成功畫面，便於掌握繳費情形，以免錯失繳費期限。
3. 若欲更改下個月用餐意願，務必於當月15日中午前到學務處辦理，逾期恕不受理。
4. 如逾期繳費，請透過新北校園通APP學雜繳費系統網銀ATM方式進行繳費。
5. 114年5月、6月午餐費中年級1375元（25天）、五年級1815元（33天）、六年級1265元（23天）。