全盛美食115年11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.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		全穀類	肉蛋豆類	海脂類	蔬菜類	總熱量
2	一	玉米飯 白米,玉米	三杯凍豆腐 凍豆腐,九層塔-燒	清炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔-炒	紅棗山藥 山藥,紅棗-煮	履歷蔬菜	扁蒲菇菇湯 扁蒲,鮮菇		5.2	2.7	2.6	2.6	749
3	二	胚芽飯 白米,胚芽米	家常豆腐 豆腐,毛豆仁,紅蘿蔔-煮	鮮炒佛手瓜 佛手瓜,鮮菇-炒	咖哩洋芋 洋芋,咖哩-煮	有機蔬菜	羅宋湯 玉米,蕃茄	水果	5.2	2.7	2.6	2.7	751
4	三	雜糧飯 白米,燕麥,洋薏仁	芝麻照燒豆腐 豆腐,芝麻-燒	甜豆玉米筍 甜豆,玉米筍,鮮菇-炒	芹香芽菜 豆芽菜,芹菜-炒	履歷蔬菜	海帶燉湯 海帶,紅蘿蔔		5	2.6	2.7	2.6	732
5	四	鮮蔬炒米粉 米粉,香菇,紅蘿蔔	雪菜豆捲 豆捲,雪菜-炒	脆炒四季豆 四季豆,紅蘿蔔-炒	薑絲冬瓜 冬瓜,薑絲-煮	履歷蔬菜	味噌結頭湯 結頭菜,味噌		5.1	2.7	2.7	2.6	746
6	五	地瓜飯 白米,地瓜	麻油豆包 生豆包,麻油-煮	鷹嘴豆豆干 四分干,鷹嘴豆-煮	紅絲番薯葉 地瓜葉,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳-不勾芡		5.2	2.7	2.7	2.6	753
9	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	沙茶豆捲 豆捲,沙茶-煮	糖醋凍豆腐 凍豆腐,鳳梨-燒	塔香茄子 茄子,九層塔-炒	履歷蔬菜	南瓜玉米湯 南瓜,玉米		5.2	2.6	2.6	2.6	741
10	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	滷蘭花干 蘭花干-燒	拌炒干絲 豆干絲,紅蘿蔔-炒	鮮菇竹筍 竹筍,鮮菇-炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁	水果	5.2	2.7	2.6	2.6	749
11	三	地瓜飯 白米,地瓜	彩蔬炒豆皮 豆皮,西洋芹-炒	小瓜豆干丁 小黃瓜,豆干,玉米-炒	五香海帶 海帶,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	竹筍針菇湯 竹筍,金針菇		5.2	2.7	2.7	2.6	753
12	四	胚芽飯 白米,胚芽米	蕃茄油豆腐 油豆腐,蕃茄-燒	清炒結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔-炒	芋頭白菜 大白菜,芋頭-煮	履歷蔬菜	藥膳養生湯 豆薯,肉骨茶包		5.1	2.7	2.7	2.7	749
13	五	香菇油飯 糯米,香菇	南瓜豆腐 豆腐,南瓜-煮	蜜汁蓮藕 蓮藕,甜豆-炒	蔬炒秋葵 秋葵,玉米筍-炒	履歷蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽,薑絲		5.2	2.7	2.5	2.6	744
16	一	玉米飯 白米,玉米	糖醋蘭花干 蘭花干,彩椒,鳳梨-煮	栗子大溪干 豆干,栗子-滷	菇炒扁蒲 扁蒲,鮮菇-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.2	2.7	2.6	2.6	749
17	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	橙汁豆捲 豆捲,柳橙汁-燒	鮮菇高麗 高麗菜,鮮菇-炒	醬燒海茸 海茸,紅椒-燒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	5.2	2.7	2.7	2.6	753
18	三	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩豆包 豆包,毛豆仁,咖哩-煮	榨菜金針菇 金針菇,榨菜-炒	洋菇醬豆腐 豆腐,洋菇-燒	履歷蔬菜	黃芽木耳湯 黃豆芽,木耳		5.1	2.6	2.7	2.6	739
19	四	糙米飯 白米,糙米	鐵板骰子油腐 油豆腐,紅蘿蔔-燒	打拋豆干 豆干,蕃茄,九層塔-燒	枸杞皇宮菜 皇宮菜,枸杞-炒	履歷蔬菜	海帶燉湯 海帶,紅蘿蔔		5.1	2.7	2.7	2.6	746
20	五	胚芽飯 白米,胚芽米	豆瓣凍豆腐 凍豆腐,豆瓣-燒	芝麻敏豆 敏豆,芝麻-炒	彩椒炒菇 彩椒,鮮菇-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 洋芋,玉米,紅蘿蔔-不勾芡		5.2	2.6	2.5	2.6	737
23	一	茄汁義大利麵 義大利麵,洋菇,蕃茄	京醬豆雞 豆雞,小黃瓜-燒	韓式炒黃芽 黃豆芽,海帶芽-炒	紅片青花 青花菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	高麗菜湯 高麗菜,金針菇	豆奶	5	2.7	2.7	2.7	742
24	二	糙米飯 白米,糙米	雪菜豆干 雪菜,豆干,紅椒-炒	咖哩豆腐 豆腐,咖哩-煮	梅乾菜苦瓜 苦瓜,梅乾菜-煮	有機蔬菜	金針湯 金針,鮮菇	水果	5	2.7	2.6	2.7	737
25	三	燕麥飯 白米,燕麥	四角油豆腐 四角油豆腐-滷(X1)過油	白菜滷 大白菜,木耳-煮	紅絲海根 海帶根,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍燉湯 竹筍,木耳		5.2	2.6	2.6	2.7	744
26	四	麥片飯 白米,麥片	塔香豆包 豆包,九層塔-燒	腰果玉米 洋芋,玉米,腰果-煮	玉筍秋葵 秋葵,玉米筍-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞		5.2	2.7	2.6	2.6	749
27	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	花生小方干 豆干,花生-滷	針菇扁蒲 扁蒲,金針菇,木耳-煮	玉米筍炒素雞 素雞,玉米筍,青椒-炒	履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄		5.2	2.7	2.5	2.6	744
30	一	胚芽飯 白米,胚芽米	麻油凍豆腐 凍豆腐,麻油-煮	毛豆竹筍 竹筍,毛豆仁-炒	塔香茄子 茄子,九層塔-煮	履歷蔬菜	結頭菜燉湯 結頭菜,紅蘿蔔		5.2	2.6	2.6	2.7	744