



全盛美食115年8+9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	肉蛋類	海陸類	蔬菜類	總熱量
8/31	一	玉米飯 白米、玉米	酸甜炒豆包 豆包、彩椒-炒	鴻喜菇炒水蓮 水蓮、鴻喜菇-炒	五香海帶 海帶、紅蘿蔔-滷	履歷 冬瓜燉湯 冬瓜、木耳		5.5	2.7	2.6	2.6	77.0
9/1	二	燕麥飯 白米、燕麥	芝麻大溪干 大溪豆干、芝麻-滷	刈薯三絲 豆薯、紅蘿蔔、木耳-炒	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 玉米鮮蔬湯 玉米、紅蘿蔔	水果	5.7	2.7	2.6	2.7	78.6
9/2	三	胚芽飯 白米、胚芽米	京醬豆捲 豆腸、紅蘿蔔-燒	金菇鮮瓜 黃瓜、金針菇-煮	塔香茄子 茄子、九層塔-燒	履歷 筍仔湯 竹筍、金針菇		5.6	2.7	2.7	2.6	78.1
9/3	四	茄汁義大利麵 義大利麵、玉米、番茄	海山醬油腐 油豆腐、海山醬-燒	芝麻四季豆 四季豆、芝麻-炒	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.7	2.6	2.7	2.6	78.1
9/4	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	菜脯豆干 豆干、菜脯-滷	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-蒸	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 養生鮮菇湯 豆薯、鮮菇、肉骨茶包		5.7	2.6	2.6	2.7	77.9
9/7	一	玉米飯 白米、玉米	客家小炒 豆干、紅蘿蔔-炒	彩繪花椰菜 花椰菜、彩椒-炒	油燜苦瓜 苦瓜、花瓜-煮	履歷 黃芽木耳湯 黃豆芽、木耳		5.7	2.7	2.6	2.7	78.6
9/8	二	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	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇-炒	有機 玉米燉湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	水果	5.6	2.6	2.6	2.6	76.9
9/9	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	番茄豆腐 豆腐、番茄-煮	紅片白菜 大白菜、紅蘿蔔-煮	紅棗芋頭 芋頭、紅棗-蒸	履歷 扁蒲燉湯 扁蒲、金針菇		5.7	2.6	2.7	2.7	78.3
9/10	四	什錦炒飯條 飯條、高麗菜、香菇	彩椒蘭花干 蘭花干、彩椒-炒	豆瓣海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷 金針湯 金針、金針菇		5.5	2.6	2.7	2.7	76.9
9/11	五	胚芽飯 白米、胚芽米	豆瓣豆雞 豆雞、木耳-燒	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔-炒	梅干燒凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜-燒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.7	2.6	2.5	2.7	77.4
9/14	一	麥片飯 白米、麥片	鷹嘴豆四分干 豆干、鷹嘴豆-滷	脆炒敏豆 敏豆、木耳-炒	豆苗炒菇 豆苗、鮮菇-炒	履歷 竹筍木耳湯 竹筍、木耳		5.5	2.7	2.6	2.7	77.2
9/15	二	地瓜飯 白米、地瓜	酸白菜凍腐 凍豆腐、酸白菜-煮	醬爆茄子 茄子、九層塔-燒	玉米三色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	有機 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	5.7	2.6	2.7	2.7	78.3
9/16	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	榨菜豆干片 豆干片、榨菜、木耳-炒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、咖哩-煮	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲-煮	履歷 番茄南瓜湯 南瓜、番茄		5.7	2.7	2.7	2.6	78.8
9/17	四	玉米飯 白米、玉米	紅麴豆腐 豆腐、紅麴醬-煮	芹香海絲 海帶絲、芹菜-炒	藥膳山藥 山藥、紅棗-煮	履歷 味噌蔬菜湯 結頭菜、鮮菇、味噌		5.7	2.6	2.7	2.6	78.1
9/18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒豆包 豆皮、芝麻-燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、鮮菇-炒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞-炒	履歷 南瓜玉米湯 南瓜、玉米		5.7	2.6	2.5	2.7	77.4
9/21	一	什錦炒麵 麵條、香菇、紅蘿蔔	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇-燒	白菜滷 大白菜、木耳-煮	蜜汁蓮藕 蓮藕、甜豆-炒	履歷 海味燉湯 海帶、紅蘿蔔		5.5	2.7	2.7	2.7	77.7
9/22	二	燕麥飯 白米、燕麥	金瓜燉豆腐 豆腐、南瓜-燉	香菇萵苣 萵苣、香菇-炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	水果	5.6	2.6	2.6	2.7	77.2
9/23	三	糙米飯 白米、糙米	雪菜豆雞 豆雞、雪菜-炒	脆炒黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔-炒	腰果小瓜 小黃瓜、玉米、腰果-炒	履歷 高麗菜燉湯 高麗菜、木耳		5.6	2.6	2.6	2.7	77.2
9/24	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	溫拌黑豆干 豆干、杏鮑菇-燒	蜜汁芋頭 芋頭-煮	香炒藻唇片 藻唇片、紅蘿蔔-炒	履歷 酸辣清湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔	豆奶	5.6	2.6	2.6	2.7	77.2
9/25-28	五-一	~中秋&教師節快樂~										
9/29	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	鐵板骰子油腐 油豆腐、玉米筍-燒	栗子燒地瓜 地瓜、栗子-燒	香菇白花菜 花椰菜、香菇-炒	有機 大頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	水果	5.6	2.6	2.6	2.7	77.2
9/30	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	時蔬炒豆干 豆干、木耳-炒	客家燜筍 筍乾、筍筍-煮	金黃玉米段 玉米段-煮(X1)	履歷 蘿蔔燉湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.6	2.6	2.6	2.6	76.9

《營養小常識》中秋健康吃：1. 烤肉用白肉取代紅肉，少用加工品，多搭配蔬菜，肉串可以混和香菇、玉米筍等，肉片可以搭配生菜一起吃。2. 看標示挑選低熱量的月餅，避免含肥肉、蛋黃。3. 酌量食用柚子避免腸胃不適。4. 選擇無糖茶，拋開含糖飲料，解甜膩又減糖。