



全盛美食114年2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、劉彥伶

★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	全穀類	肉蛋類	海鮮類	蔬菜類	總熱量
2/11	二	地瓜飯 白米、地瓜	鐵板骰子腐 油豆腐、毛豆仁、燒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	清炒藻唇片 藻唇片、炒	有機 蕃茄時蔬湯 蕃茄、高麗菜	水果	5.7	2.6	2.5	2.6	72
2/13	四	杏鮑菇炒飯 白米、鮮菇、毛豆仁	素炒百頁豆腐 百頁豆腐、九層塔、燒	炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔、煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、炒	履歷 結頭燉湯 結頭菜、木耳		5.7	2.6	2.7	2.7	78
2/14	五	燕麥飯 白米、燕麥	豆豉炒干丁 豆干、紅蘿蔔、豆豉、炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	腰果小瓜 小黃瓜、腰果、煮	履歷 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5.7	2.6	2.5	2.7	74
2/17	一	玉米飯 白米、玉米	三杯醬豆腐 豆腐、九層塔、煮	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、木耳、炒	蕃茄秋葵 秋葵、蕃茄、彩椒、煮	履歷 金針燉湯 金針、鮮菇		5.5	2.7	2.7	2.5	72
2/18	二	地瓜飯 白米、地瓜	栗子滷油腐 油豆腐、栗子、滷	西芹炒菇 西芹、鮮菇、炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	水果	5.6	2.7	2.6	2.5	74
2/20	四	客家炒板條 板條、高麗菜、紅蘿蔔	鮮筍豆腐 豆腐、竹筍、木耳、煮	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、煮	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔、燒	履歷 牛蒡玉米湯 牛蒡、玉米段、紅蘿蔔		5.7	2.7	2.6	2.7	76
2/21	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	醬燒豆包 豆包、紅蘿蔔、燒	塔香山藥 山藥、杏鮑菇、玉米筍、九層塔、燒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、炒	履歷 黃豆芽湯 黃豆芽、木耳		5.7	2.6	2.5	2.7	74
2/24	一	燕麥飯 白米、燕麥	味噌凍豆腐 凍豆腐、味噌、燒	金黃玉米段 玉米段、煮(×1)	清炒敏豆 敏豆、紅蘿蔔、炒	履歷 鮮蔬味噌湯 高麗菜、金針菇、味噌		5.7	2.6	2.5	2.6	72
2/25	二	糙米飯 白米、糙米	素蠔油豆包 豆包、毛豆仁、燒	彩椒筍白筍 筍白筍、彩椒、木耳、炒	鮮菇燉瓜 冬瓜、鮮菇、薑絲、煮	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	水果	5.7	2.6	2.5	2.6	72
2/27	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	椒香蘭花干 蘭花干、青椒、炒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞、蒸	脆炒綠花椰 綠花椰菜、紅蘿蔔、炒	履歷 竹筍鮮菇湯 竹筍、鮮菇		5.7	2.7	2.6	2.6	78

※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。

歡喜慶元宵 健康三重點

1



與正餐的澱粉
主食代換

2



低糖減熱量，搭配
高纖蔬菜一起吃

3



酌量食用
細嚼慢嚥



廣告

經費由國民健康署運用
菸品健康福利捐支應