



全盛美食114年6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	全穀類	肉蛋類	油類	蔬菜類	水果類	熱量
2	一	鮮蔬炒米粉 米粉、紅蘿蔔、鮮菇	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、炒	芝麻紫茄 茄子、白芝麻、炒	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	履歷	脆筍湯 脆筍片、木耳		5	2	2	2	7	7
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	京醬素雞 素雞片、木耳、京醬、炒	香菇白菜 大白菜、香菇、炒	腰果玉米 玉米、腰果、炒	有機	鮮瓜燉湯 鮮瓜、鮮菇	水果	5	2	2	2	7	6
5	四	玉米飯 白米、玉米	香滷黑豆干 黑豆干、毛豆仁、滷	花生百頁 百頁豆腐、紅蘿蔔、花生、燒	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	履歷	酸辣清湯 豆腐、鮮筍、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	7
6	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	紅棗南瓜 南瓜、紅棗、蒸	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔、炒	履歷	刈薯菇菇湯 豆薯、鮮菇		5	2	2	2	7	7
9	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	紅麴凍豆腐 凍豆腐、木耳、紅麴、燒	針菇高麗 高麗菜、金針菇、炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、煮	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	8
10	二	玉米飯 白米、玉米	甜醬蘭花干 蘭花干、燒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	有機	味噌海芽湯 海帶芽、味噌	水果	5	2	2	2	7	8
12	四	地瓜飯 白米、地瓜	素蠔油豆皮 豆皮、燒	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔、炒	履歷	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜絲		5	2	2	2	7	7
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳、煮	刈薯三絲 豆薯、紅蘿蔔、炒	履歷	金針燉湯 金針、鮮菇		5	2	2	2	7	7
16	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	芹香豆干片 豆干、芹菜、炒	彩繪山藥 山藥、彩椒、炒	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔、炒	履歷	高麗菜燉湯 高麗菜、木耳		5	2	2	2	7	7
17	二	地瓜飯 白米、地瓜	鮮蔬炒豆包 豆包、紅蘿蔔、炒	花瓜豆干 豆干、花瓜、香菇、煮	炒佛手瓜 佛手瓜、木耳、紅蘿蔔、炒	有機	玉米燉湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	7	9
19	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻油凍豆腐 凍豆腐、麻油、燒	雙色干絲 豆干絲、海帶絲、炒	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	履歷	扁蒲燉湯 扁蒲、鮮菇		5	2	2	2	7	7
20	五	茄汁洋菇 義大利麵、洋菇、玉米	金瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、燉	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、燒	雙色花椰 花椰菜、木耳、炒	履歷	竹筍木耳湯 竹筍、木耳		5	2	2	2	7	7
23	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	甜麵醬素雞 豆雞片、小黃瓜、木耳、炒	脆炒豆薯 豆薯、木耳、炒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	履歷	金針燉湯 金針、鮮菇	豆奶	5	2	2	2	7	7
24	二	麥片飯 白米、麥片	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄、煮	麻香黃豆芽 黃豆芽、麻油、炒	醬燒茄子 茄子、燒	有機	結頭菜湯 結頭菜、鮮菇	水果	5	2	2	2	7	9
26	四	香菇油飯 糯米、香菇	鮮菇豆包 豆包、鮮菇、燒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、煮	醬爆海茸 海茸、紅椒、煮	履歷	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	7
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	芝香滷黑干 大溪豆干、白芝麻、滷	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍、炒	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞		5	2	2	2	7	7
30	一	結業式-放暑假囉!!												

外食、自煮全穀這樣吃

外食組

1 早餐店



選擇雜糧饅頭
取代白饅頭

2 便利商店



選擇烤地瓜、即食玉米、
藜麥蔬菜沙拉

3 自助餐



選擇紫米飯、糙米飯
取代白飯

1 主食



準備糙米、燕麥等
取代白米

自備組

2 配菜



可加入南瓜、山藥等
作為料理食材

3 點心



以烤地瓜、馬鈴薯沙拉
等未精製雜糧料理取代
糕點類等精製澱粉