



全盛美食115年5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、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	肉類	魚類	蛋類	蔬菜類	油脂類
~勞動節放假一天~												
4	一	麥片飯 白米麥片	紅麴凍豆腐 凍豆腐、木耳、紅麴-燒	榨菜炒豆干 豆干、榨菜-炒	紅片刺瓜 刺瓜、紅蘿蔔-炒	履歷 蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、紅蘿蔔		5.5	2.7	2.6	2.7	7.0
5	二	玉米飯 白米玉米	豆瓣素雞 豆雞-燒	什錦花椰菜 花椰菜、菇-炒	玉米三色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、薑絲	水果	5.7	2.7	2.6	2.7	7.6
7	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆捲 豆捲、咖哩-燒	脆炒黃芽 黃豆芽、木耳-炒	芝麻四季豆 四季豆、芝麻-炒	履歷 高麗燉湯 高麗菜、木耳		5.7	2.6	2.7	2.6	7.8
8	五	香菇油飯 糯米香菇	滷四角嫩腐 四角豆腐-滷(X1)	芹香海絲 海帶絲、芹菜-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨-煮	履歷 南瓜玉米湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔		5.7	2.6	2.6	2.7	7.9
11	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔-煮	紅油燻筍 筍乾、筍茸-煮	塔香茄子 茄子、九層塔-燒	履歷 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔		5.7	2.7	2.6	2.7	7.6
12	二	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋豆包 豆包、彩椒、鳳梨-煮	脆炒佛手瓜 佛手瓜、木耳-炒	彩蔬蓮藕 蓮藕、木耳-炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5.6	2.6	2.6	2.6	7.9
14	四	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵、高麗菜、鮮菇	鷹嘴豆四分干 豆干、鷹嘴豆-滷	醬爆藻唇片 海帶、木耳-炒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞-炒	履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5.5	2.6	2.7	2.7	7.9
15	五	地瓜飯 白米、地瓜	打拋豆干 豆干、蕃茄、九層塔-煮	鮮菇高麗菜 高麗菜、菇-炒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-蒸	履歷 蘿蔔燉湯 白蘿蔔		5.7	2.6	2.5	2.7	7.4
18	一	玉米飯 白米、玉米	客家小炒 豆干、紅蘿蔔-炒	鴻喜菇炒水蓮 水蓮、鴻喜菇-炒	銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 結菜蘿蔔湯 結頭菜、紅蘿蔔		5.5	2.7	2.6	2.7	7.2
19	二	麥片飯 白米、麥片	橙汁豆捲 豆捲、彩椒、柳橙汁-煮	白菜滷 大白菜、木耳-煮	紅棗芋頭 芋頭、紅棗-蒸	有機 玉米燉湯 玉米、馬鈴薯	水果	5.7	2.6	2.7	2.7	7.3
21	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	鐵板骰子油腐 油豆腐、玉米筍-燒	薑燒冬瓜 冬瓜、薑絲-燒	豆苗炒菇 豆苗、鮮菇-炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5.7	2.6	2.7	2.6	7.8
22	五	胚芽飯 白米、胚芽米	栗子黑豆干 豆干、栗子-燒	金黃玉米段 玉米段-煮	木耳敏豆 敏豆、木耳-炒	履歷 豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.7	2.7	2.7	2.6	7.8
25	一	茄汁義大利麵 義大利麵、玉米、蕃茄	素蠔油豆包 豆包、鮮菇-燒	沙茶海根 海帶根、素沙茶-炒	清炒刈薯 豆薯、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 金針燉湯 金針、金針菇		5.5	2.7	2.7	2.7	7.7
26	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯豆干 豆干、九層塔-滷	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇-炒	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	水果	5.6	2.6	2.6	2.7	7.7
28	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	滷蘭花干 蘭花干-滷(X1)	木耳甘藍 高麗菜、木耳-炒	腰果小瓜 小黃瓜、鮮菇、腰果-炒	履歷 酸辣清湯 豆腐、竹筍、木耳		5.6	2.6	2.6	2.7	7.2
29	五	糙米飯 白米、糙米	茄汁油豆腐 油豆腐、蕃茄-燒	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	麻油山藥 山藥、鮮菇、麻油-煮	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.7	2.7	2.7	2.6	7.8

★115年5月+6月午餐收費事宜:

1. 將於4/20起開始繳費，請多利用新北校園通APP學雜繳費系統進行繳費，繳費期限為4月20日至29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10日中午前到學務處辦理，逾期恕不受理。
4. 如逾期繳費，請多利用新北校園通APP學雜繳費系統網銀ATM方式進行繳費。
5. 115年5月+6月午餐費中年級1375元(25天)、五年級1760元(32天)、六年級1265元(23天)。