



新北團膳 109年10+11月素食菜單

*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三零一〇規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、王湘芸(營養字第009810號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

及人小學



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣	鉀	
28	三	白飯	醬燒豆包 ◎豆包、芹菜-燒	芋香豆腐煲 ◎板豆腐、芋頭-煮	蝦香高麗 高麗菜、木耳、素蝦仁-炒	蔬菜	關東煮湯 玉米、◎素丸		6.2	2.6	2.6	2.6	827	255	865	
29	四	糙米飯	茄汁凍豆腐 ◎凍豆腐、番茄、鮮蔬-煮	鮮菇壽喜燒 鮮菇、◎素角螺、茼蒿捲-燒	紅片白菜 大白菜、紅蘿蔔-煮	蔬菜	白玉蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.3	2.6	2.7	2.6	1	795	245	862
30	五	白飯	紅燒獅子頭 ◎素獅子頭、鮮蔬、玉米-燒	香炒毛豆莢 ◎毛豆莢-炒	海帶三絲 海帶絲、鮮菇-炒	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6.3	2.7	2.4	2.6		823	265	860
2	一	麥片飯	咖哩百頁 馬鈴薯、紅蘿蔔、◎百頁豆腐-煮	鮮菇長豆 長豆、鮮菇、◎白芝麻-炒	薑絲冬瓜 冬瓜、薑-煮	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、蘿蔔、◎味噌		6.3	2.5	2.5	2.4		799	235	855
3	二	白飯	三杯油腐 ◎油豆腐、筍-煮	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳-炒	香炒毛豆 毛豆莢、黑胡椒-炒	蔬菜	田園番茄湯 番茄、黃豆芽	水果	6.4	2.3	2.5	2.5	1	856	265	850
4	三	芝麻飯	糖醋蘭花干 ◎蘭花干、毛豆-煮	什錦炒乾丁 玉米、◎豆乾、紅蘿蔔-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鹹鳳梨、◎豆豉-炒	蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、◎素丸、芹菜		6.5	2.4	2.3	2.9		823	285	865
5	四	白飯	麻婆豆腐 ◎板豆腐、◎素絞肉-煮	小瓜天婦羅 小黃瓜、◎素甜不辣-炒	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍-炒	蔬菜	金針湯 金針花、木耳	水果	6.2	2.5	2.4	2.4	1	850	240	875
6	五	小米飯	照燒豆包 ◎豆包、彩椒-燒	雙色海結 ◎豆皮結、海帶結、茼蒿卷-滷	清炒絲瓜 絲瓜、麵線-炒	蔬菜	竹筍湯 筍、◎素雞丁		6.3	2.4	2.5	2.9		814	255	877
9	一	紫米飯	京醬腐皮 ◎腐皮、◎凍豆腐、杏鮑菇-煮	秋葵炒玉筍 秋葵、玉米筍-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、木耳、◎豆包絲-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.4	2.3	2.4	2.6		798	245	835
10	二	茄汁義大利麵	芝香豆干 ◎豆干、◎白芝麻-滷	蘑菇花椰 花椰菜、蘑菇-炒	鳳梨木耳 豆薯、木耳、鳳梨-炒	蔬菜	南瓜濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜	水果	6.7	2.5	2.3	2.5	1	887	275	840