新北食品 110年 12月 素食菜單

New Taipei

*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三級一0級範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號),潘柏霖(營養字第010569號),蕭柏融(營養字第010402) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物!德產品責任險

大直高中

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	有機白飯 有機白米-蒸	紅燒豆腐煲 豆腐.素絞肉.紅蘿蔔.木耳.毛豆-煮	素肉排X1 素肉排.白芝麻-燒	麵輪蘿蔔 紅白蘿蔔.麵輪.杏鮑菇-煮	枸杞龍鬚 龍鬚菜.豆包絲.枸杞-煮	蔬菜	米粉湯 粗米粉.大白菜.素肉絲.芋頭.芹菜	6.2	2.4	2.4	2.7	796
2	四	紅藜飯 白米.紅藜-蒸	蜜汁四分干 四分干.白芝麻-滷	毛豆素燒雞 豆雞.芋頭.紅蘿蔔.毛豆-煮	爽脆大瓜 大黃瓜.金針菇.豆包絲-煮	玉筍甘藍 高麗菜.玉米筍.紅蘿蔔-炒	蔬菜	金針湯 蘿蔔.金針花	6	2.3	2.5	2.6	772
3	五	五穀飯 白米.五穀米-蒸	沙茶素豆包 豆包.彩椒.木耳-燒	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇.敏豆.九層塔-炸	黑椒銀芽 豆芽菜.彩椒.干絲.木耳-炒	油燜紫茄 茄子.素絞肉.九層塔-燒	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽.豆包絲.味噌	6.3	2	2.3	2	787
6	一	薏仁飯 白米.薏仁-蒸	白菜素獅子頭 白菜.素獅子頭.香菇.紅蘿蔔.腐竹-滷	香菇麵筋 麵筋.豆乾丁.花生.香菇-煮	椰汁南瓜 南瓜.椰漿-蒸	蠔香粉絲 冬粉.木耳.彩椒.白芝麻-炒	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	6.2	3	2.1	2	778
7	二	金瓜 炒 米 粉 米粉.南瓜.素肉絲.紅蘿蔔.芹菜.香菇-炒	素 棒 棒 腿X2 素棒棒腿-燒	木耳銀芽 豆芽菜.木耳.紅蘿蔔-炒	水煮毛豆莢 毛豆莢-煮	芋頭餅X1 芋頭餅-烤	蔬菜	紫菜湯 紫菜.玉米粒	6.3	3	2.1	2	804
8	三	有機白飯 有機白米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	三角油腐 油豆腐.白蘿蔔.海帶結.八角-滷	鳳梨苦瓜 苦瓜.鹹鳳梨-煮	紅片高麗 高麗菜.紅蘿蔔.香菇-炒	蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜.素肉絲.香菇.金針菇.素肉骨茶包	6.1	2	2.3	2	764
9	四	小米飯 白米.小米-蒸	黃金 素 魚 排 素魚排.黑芝麻-烤	繽紛玉米 玉米.豆乾丁.紅蘿蔔.毛豆-炒	鮮菇炒結頭 結頭菜.杏鮑菇.枸杞-炒	雪菜年糕 年糕條.雪菜.紅椒-炒	蔬菜	味噌湯 凍豆腐.黃豆芽.味噌	6.2	3	2.5	3	797
10	五	大麥飯 白米.大麥-蒸	五香細腐 細腐.香菜-滷	★鹽酥百頁 百頁豆腐.腐竹.九層塔-炸	時令鮮瓜 冬瓜.香菇-煮	海帶干絲 海帶絲.白干絲.西洋芹-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 紅白蘿蔔.芹菜	6.2	2	2.3	2	775
13	一	糙米飯 白米.糙米-蒸	四喜烤麩 烤麩.紅蘿蔔.毛豆-煮	蠔油素雞 素雞.杏鮑菇.彩椒-炒	素春捲X1 素春捲-烤	鮮菇扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.金針菇.香菇-炒	蔬菜	白菜三絲湯 大白菜.紅蘿蔔.豆包絲	6.1	3	2.4	2	783
14	二	玉米飯 白米.玉米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干.紅蘿蔔.香菜-燒	香芹豆絲 白干絲.木耳.西洋芹-炒	鮮菇敏豆 敏豆.金針菇.紅蘿蔔-炒	鐵板銀芽 豆芽菜.豆包絲.彩椒-炒	蔬菜	玉米湯 玉米粒.紅蘿蔔.素絞肉	6.2	2	2.3	3	784
15	三	有機白飯 有機白米-蒸	梅菜素肉排 素肉排.梅干菜-煮	糯米椒豆絲 豆皮絲.糯米椒.素肉絲.豆豉-煮	炒豆薯片 豆薯.紅蘿蔔.香菇-炒	薑燒南瓜 南瓜.枸杞.薑-蒸	蔬菜	麵線羹 麵線.大白菜.香菇.筍絲.紅蘿蔔	6.5	2	2.5	2	806
16	四	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	和風凍腐 凍豆腐.素肉片.鴻喜菇-煮	豆包高麗 高麗菜.豆包絲-炒	芝麻牛蒡 牛蒡.黑芝麻-炒	塔香紫茄 茄子.素絞肉.九層塔-炒	蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖.山粉圓	6.1	2.6	2.4	2.6	799
17	五	紫米飯 白米.黑糯米-蒸	下飯醃醬 豆干.素絞肉.香菇.瓜仔-滷	小瓜玉筍 小黃瓜.玉米筍.菱角.紅蘿蔔.木耳-炒	素香雞排 素卡拉雞排-燒	白菜滷 白菜.豆皮.木耳.芋頭.腐竹-滷	蔬菜	酸辣湯 豆腐.紅蘿蔔.木耳	6.4	2.4	2.3	2.5	798
20	一	地瓜飯 白米.地瓜-蒸	茄汁素雞丁 素雞丁.番茄.毛豆-煮	素茶鵝排 素茶鵝排-燒	菇菇海根 海根.金針菇.九層塔-炒	麻香甘藷葉 地瓜葉.枸杞.薑-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲	6.5	2.4	2.2	2.6	807
21	二	大麥飯 白米.大麥-蒸	家常豆腐 板豆腐.素絞肉-煮	四季干片 豆段.豆干.紅蘿蔔-炒	香炒天婦羅 素天婦羅.西洋芹.彩椒-炒	木耳鮮瓜 胡瓜.紅蘿蔔.木耳-炒	蔬菜	紅豆湯圓 紅白湯圓.紅豆	6.1	2.4	2.5	2.6	787
22	三	有機白飯 有機白米-蒸	沙嗲素魚腐 素魚豆腐.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	豆包白菜 白菜.豆包絲.秀珍菇.木耳-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜.素肉片.鹹鳳梨-炒	紅片甘藍 高麗菜.紅蘿蔔-炒	蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐.腐竹.味噌	6.2	2.4	2.4	2.7	796
23	四	全穀飯 白米.全穀米-蒸	和風凍腐 凍豆腐.素肉片.紅蘿蔔-煮	總匯玉米 玉米粒.碎干丁.紅蘿蔔.毛豆-炒	炒牛蒡 牛蒡.黑芝麻-炒	山藥捲X2 山藥捲-烤	蔬菜	清燉蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜	6.4	2.3	2.5	2.6	800
24	五	螺旋麵 螺旋麵-煮	照燒素肉排 素肉排-燒	彩蔬花椰 白.綠花椰菜.木耳-炒	茄汁素肉醬 紅蘿蔔.番茄.玉米.青豆.素絞肉-煮	脆炒豆豆 豆段.金針菇.豆酥-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔	6.3	2.4	2.4	2.7	803
聖誕節快樂													
27	一	麥片飯 白米.麥片-蒸	素白帶魚 素白帶魚.黑芝麻-燒	樹子苦瓜 苦瓜.樹子-炒	滷味 海帶結.蘭花干(1切4).紅蘿蔔.杏鮑菇-滷	海苔薯球X4 薯球.海苔粉-烤	蔬菜	海芽湯 海帶芽.豆包絲	6.2	2.5	2.6	2.6	804
28	二	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	糖醋燒豆包 豆包.紅蘿蔔.木耳-燒	蜜汁方干 小方豆乾.白芝麻-滷	香菇敏豆 敏豆.紅蘿蔔.香菇-炒	金絲白菜 白菜.豆包絲.木耳-炒	蔬菜	鮮瓜煲湯 青木瓜.素肉絲	6.3	2.6	2.4	2.6	813
29	三	有機白飯 有機白米-蒸	豆豉煨細腐 細腐.豆皮結.豆豉-煮	沙茶素肉 素肉片.杏鮑菇.彩椒-炒	蠔油秋葵 秋葵.玉米筍-煮	塔香海茸 海茸.金針菇.九層塔.薑絲-炒	蔬菜	菇菇豆腐湯 豆腐.杏鮑菇.金針菇	6.3	2.4	2.4	2.7	803
30	四	紫米飯 白米.黑糯米-蒸	芝香豆干 大溪黑干.白蘿蔔.白芝麻-滷	家常豆腐 豆腐.素絞肉-煮	雙色花椰 白.綠花椰菜.香菇-炒	木須高麗 高麗菜.彩椒.木耳-炒	蔬菜	醇奶西米露 西谷米.奶粉	6.4	2.4	2.3	2.5	798