



新北食品 112年3月素食菜單

明倫高中

本公司使用之生鲜食材皆為國產，非轉基因污染食品及非基改食材並符合三章一規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明台產物1億產品責任險。

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳君瑜(營養字第009647號)、陳淑婷(營養字第010986)、林芳妤(營養字第009677)、徐承恩(營養字第011462)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋白質	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	三	高麗裸仔條	蜜汁四分干 豆干、白芝麻~煮	★炸銀絲捲 銀絲捲、花生粉、梅乳~炸(1個)	清炒扁蒲 扁蒲、鮮蔬~炒	青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、素肉絲	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	1 885
2	四	藜麥飯	三杯麵腸 麵腸、鮮菇、九層塔~炒	彩蔬豆包 鮮蔬、豆包~炒	雙色花椰 白、綠花椰菜~煮	青菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6.3	2.6	2.4	2.4	804
3	五	白飯	四喜烤麸 烤麸、鮮蔬、芋頭、毛豆~燒	家常豆腐 玉米、豆腐、素絞肉~煮	雜菜粉絲 鮮蔬、冬粉~炒	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	豆漿	6.5	2.4	2.4	2.4	803
6	一	芝麻飯	酸菜黑豆干 豆干、蘿蔔、酸菜~泡	西芹素腰花 西芹、素腰花、鮮蔬~炒	熱炒高麗 高麗菜、鮮蔬~炒	青菜	結頭鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	863
7	二	白飯	香菇素肉燥 素絞肉、豆干、香菇~煮	★椒鹽蚵仔酥 地瓜、素蚵仔酥~炸	白菜滷 大白菜、木耳、角鯊~煮	青菜	刈菜湯 刈菜、香菇		6.1	2.5	2.5	2.8	803
8	三	蕎麥飯	滷四角腐 油豆腐~泡(1個)	沙嗲獅子頭 馬鈴薯、素獅子頭、鮮蔬~煮(1個)	芝香海根 海帶根、白芝麻~煮	青菜	羅宋湯 番茄、鮮蔬	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	1 866
9	四	白飯	鳳梨燒豆腸 豆腸、彩椒、鳳梨~燒	總匯干丁 鮮蔬、豆干、素火腿~炒	水煮玉米 玉米段~煮(1個)	青菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
10	五	薏仁飯	香燒素肚 素肚~燒	什錦腐竹 芋頭、豆包、皇帝豆、木耳~炒	鮮蔬冬瓜 冬瓜、鮮蔬~煮	青菜	海苔豆腐湯 豆腐、海帶芽	優酪乳	6.3	2.6	2.4	2.4	804
13	一	金瓜炒米粉	★炸腐皮捲 腐皮菜捲~炸(1個)	塔香鮑菇油腐 杏鮑菇、油豆腐、九層塔~煮	乾扁條豆 豆段、豆干、菜脯~炒	青菜	薏仁洋芋湯 馬鈴薯、小薏仁、枸杞	水果	6.6	2.3	2.1	2.8	1 873
14	二	糙米飯	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、毛豆~煮	腰果豆干丁 鮮蔬、豆干、腰果~炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮蔬、鮮菇~炒	青菜	味噌黃豆芽湯 海帶芽、黃豆芽、味噌		6.2	2.5	2.6	2.7	808
15	三	白飯	素鍋貼 素鍋貼~炸(1個)	彩椒腐皮絲 彩椒、豆包、鮮蔬~炒	麻油高麗 高麗菜、枸杞~炒	青菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	水果	6.2	2.6	2.5	2.5	1 864
16	四	麥片飯	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉~泡(1個)	玉米煨豆腐 玉米、豆腐、鮮蔬~煮	油燜筍苣 筍子、鮮蔬、梅干菜~煮	青菜	金針湯 金針花、醬鶲		6.4	2.5	2.2	2.5	803
17	五	白飯	蜜汁素肉排 素肉排~燒(1個)	客庄小炒 芹菜、豆干、鮮蔬~炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶結~煮	青菜	酸辣清湯 豆腐、鮮蔬、筍子	豆漿	6.4	2.5	2.2	2.7	812
20	一	胚芽飯	莎莎醬豆腸 鮮蔬、豆腸、番茄~燒	南瓜燒豆腐 南瓜、豆腐、鮮蔬~煮	木須花椰 白、綠花椰菜、木耳~炒	青菜	海帶芽湯 海帶芽、薑母	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	1 866
21	二	白飯	咖哩骰子腐 油豆腐、馬鈴薯、蒟蒻~煮	沙茶豆雞片 鮮蔬、豆雞、玉米~炒	炒高麗菜 高麗菜、鮮蔬~炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑絲		6.5	2.5	2.4	2.3	806
22	三	芝麻飯	紅燒豆包 豆包~燒(1個)	青椒炒干片 青椒、豆干~炒	蔬炒冬粉 鮮蔬、冬粉、素絞肉~炒	青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海帶結、味噌	水果	6.6	2.2	2.3	2.7	1 866
23	四	白飯	京醬麵腸 西芹、醃腸片~炒	樹子苦瓜 苦瓜、樹子~煮	清甜白菜 大白菜、鮮蔬、豆包~煮	青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.1	2.7	2.4	2.6	807
24	五	燕麥飯	糖醋烤麸 烤麸、彩椒、鳳梨~燒	照燒凍豆腐 蘿蔔、凍豆腐、蒟蒻~煮	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、鮮蔬~煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜、鮮菇、枸杞	鮮乳	6.4	2.3	2.5	2.7	805
25	六	茄汁螺旋麵	★素黃金魚排 素黃金魚排~炸(1個)	杏片四分干 豆干、杏仁片~煮	鮑菇結頭 鮑頭菜、杏鮑菇~炒	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、鮮蔬、拂鹽		6.4	2.4	2.2	2.9	814
27	一	雜糧飯	麻香豆雞片 豆雞、高麗菜、鮑蛋~煮	西芹素肚 西芹、素肚、鮮蔬~炒	豆薯條豆 豆段、豆薯~炒	青菜	白菜湯 大白菜、鮮蔬、豆包	水果	6.5	2.3	2.2	2.2	1 762
28	二	白飯	無錫素排骨 素排骨、馬鈴薯、毛豆~燒	船子豆腐 鮮蔬、豆腐、素絞肉~煮	椰香南瓜 南瓜、佛手瓜~煮	青菜	青木瓜煲湯 青木瓜、玉米		6.4	2.5	2.4	2.4	804
29	三	小米飯	海綻燒麵輪 麵輪、海帶結、花生~泡	塔香黑豆干 鮮蔬、豆干、九層塔~泡	鐵板豆芽 豆芽菜、豆包、鮮蔬~炒	青菜	芋香米粉湯 鮮蔬、米粉、芋頭、西葫	水果	6.6	2.4	2.5	2.5	1 877
30	四	板栗香菇油飯 【白米50%】	滷三角腐 油豆腐、鮮蔬~泡	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒~煮	可樂餅 玉米香餅(大)~炸(1個)	青菜	味噌凍腐湯 凍豆腐、海帶芽、味噌		6.2	2.6	2.6	3.0	829
31	五	大麥飯	蕃茄腐竹 豆包、蕃茄、鮮菇~煮	雪菜豆干丁 鮮蔬、豆干、雪菜~炒	芋頭高麗 高麗菜、芋頭、鮮蔬~炒	青菜	筍片湯 筍子、蘿蔔	豆漿	6.3	2.5	2.6	2.4	802

【健康小知識】飲食紅綠燈-早餐篇

- 選擇全穀雜糧類，例如：全麥麵包、三明治
- 搭配優質蛋白質，例如：雞肉、雞蛋、奶類
- 加上蔬果更健康，例如：生菜、番茄、小黃瓜
- 避免高油脂食物，例如：油炸物、花生醬、巧克力醬

