



新北食品 112年5月素食菜單

本公司使用之生鲜食材皆為國產、非辐射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) 29851930 傳真：(02) 29806364 已投報明台產物1億產品責任險。
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)、陳潔婷(營養字第010986號)、林芳妤(營養字第009677號)、吳婷婷(營養字第010930號)

明倫高中

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	
1	一	小米飯	冬瓜燒豆包 冬瓜、豆包-煮	鮑菇黑干 杏鮑菇、黑豆干、九層塔-滷	清炒花椰 白、綠花椰菜、鮑蘿蔔-炒	青菜	金針蘿蔔湯 乾金針花、蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	1	854
2	二	咖哩鳳梨炒飯	香菇海苔燒X1 香菇海苔燒-燒	西芹炒素肚 西芹、素肚切絲、鮮蔬-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥、枸杞		6.5	2.7	2.1	2.5		823
3	三	糙米飯	醬燒東豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、鮮蔬-煮	鮮蔬腐皮 高麗菜、豆皮、菇-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	青菜	青木瓜煲湯 青木瓜、玉米	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	1	854
4	四	白飯	梅菜油腐 油豆腐、筍干、梅干菜-煮	青椒炒豆干 青椒、豆干、鮮蔬、豆鼓-炒	針菇白菜 大白菜、金針菇、鮮蔬-煮	青菜	豆包海苔湯 海帶芽、豆包		6.3	2.6	2.3	2.4		802
5	五	薏仁飯	南瓜燒豆腐 南瓜、豆腐、鮮蔬-煮	什錦腐竹 芋頭、豆包、皇帝豆、木耳-炒	鮑燒海鮮 芹菜、海帶絲、彩椒-煮	青菜	番茄黃豆湯 番茄、黃豆芽	豆漿	6.4	2.5	2.1	2.4		796
8	一	金瓜炒米粉	蔬菜捲X1 蔬菜捲-烤	蠔油豆雞 白蘿蔔、豆雞、彩椒-炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、鮮蔬、掛麵	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	1	882
9	二	大麥飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、鮮蔬-煮	三杯麵腸 杏鮑菇、麵腸、九層塔-燒	鮮菇長豆 長豆、香菇-炒	青菜	味噌海苔湯 海帶芽、泡片、味噌		6.5	2.4	2.5	2.4		806
10	三	白飯	蜜汁素火腿X2 素火腿、白芝麻-煮	瓜仔豆干 豆乾、碎干丁、花瓜-煮	水煮玉米段X1 玉米段-煮	青菜	鮑燒蘿蔔湯 蘿蔔、青菜	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	1	873
11	四	芝麻飯	麻婆豆腐 豆腐、菇、青豆-煮	芹菜干絲 鮑蘿蔔、豆干絲、鮮蔬-炒	腐乳高麗 高麗菜、鮮蔬、豆腐乳-炒	青菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.4	2.4	2.4	2.3		792
12	五	白飯	鮮蔬烤麸	鹽水豆腸 小黃瓜、豆腸、鮮蔬-煮	薑絲鮮瓜 冬瓜、薑-炒	青菜	油腐粉絲湯 油豆腐、冬粉、菇、榨菜	優酪乳	6.5	2.5	2.4	2.4		811
15	一	胚芽飯	番茄燒豆腐 豆腐、番茄、毛豆-燒	油片黃豆煮 黃豆芽、油片、木耳-煮	雙色花椰 白、綠花椰菜、鮮蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 鮮蔬、菇、肉骨茶包	水果	6.2	2.4	2.3	2.5	1	844
16	二	白飯	蘿蔔滷黑干 黑豆干、蘿蔔-滷	雪菜豆皮 豆乾、豆皮、鮮蔬、雪裡紅-炒	麻油高麗 高麗菜、菇、薑、麻油-炒	青菜	酸辣湯 豆腐、鮮蔬		6.2	2.4	2.5	2.4		795
17	三	藜麥飯	佛跳牆 麵輪、芋頭、筍子、栗子-煮	白菜獅子頭 大白菜、素獅子頭、木耳-煮	鮑片扁蒲 扁蒲、鮑蘿蔔-炒	青菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	6.4	2.3	2.5	2.5	1	856
18	四	海苔香鬆飯	酸菜素肚 素肚切絲、彩椒、酸菜-炒	醬燒豆包 鮑蘿蔔、豆包、菇-燒	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞-煮	青菜	結頭菇菇湯 結頭菜、菇		6.3	2.4	2.4	2.6		798
19	五	燕麥飯	滷四角腐X1 泡豆腐-滷	西芹炒豆干 西芹、豆干、彩椒-炒	雜菜冬粉 高麗菜、冬粉、鮮蔬-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海帶結、味噌	豆漿	6.5	2.4	2.2	2.5		803
22	一	白飯	豉汁蘭花干X1 蘭花干、豆豉-滷	麻油素腰花 鮮蔬、素腰花、枸杞-煮	清炒筍片 筍子、鮮蔬-拌	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	1	866
23	二	糙米飯	咖哩骰子腐 油豆腐、馬鈴薯、鮮蔬-煮	鳳梨燒豆腸 豆乾、豆腸、彩椒、鳳梨-煮	塔香海帶根 海帶根、九層塔-煮	青菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2.4	2.6		806
24	三	白飯	五香豆皮結 豆皮結、白芝麻-滷	蜜汁烤麸 鮑蘿蔔、烤麸、鮮蔬-煮	芋頭白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	青菜	海苔玉米湯 海帶芽、玉米	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	1	871
25	四	麥片飯	京醬麵腸 麵腸、鮮蔬-炒	沙茶凍豆腐 高麗菜、凍豆腐、彩椒-煮	炒花椰菜 白、綠花椰菜、菇-炒	青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.3	2.6	2.4	2.6		813
26	五	茄汁螺旋麵	★素黃金魚排X1 素黃金魚排-炸	堅果四分干 鮑蘿蔔、四分干、堅果-滷	木耳長豆 長豆、木耳-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、掛麵	鮮乳	6.6	2.4	2.3	2.7		821
29	一	芝麻飯	三杯豆雞片 豆雞、鮮蔬、九層塔-炒	日式關東煮 蘿蔔、油豆腐、菇-煮	脆炒銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	1	861
30	二	白飯	鐵板豆腐 豆腐、鮮蔬-燒	番茄燒豆腸 馬鈴薯、豆腸、番茄、鮮蔬-燒	鮮蔬冬瓜 冬瓜、鮮蔬-炒	青菜	香菇筍片湯 筍子、香菇		6.5	2.5	2.6	2.6		825
31	三	雜糧飯	鮑燒豆包X1 豆包、香菜-燒	宮保干丁 豆乾、豆干、彩椒、花生-炒	炒高麗菜 高麗菜、鮮蔬-炒	青菜	芋頭米粉湯 鮮蔬、米粉、芋頭、菇	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	1	882

【健康小知識】母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」

「母親節」是對母親表達感恩的節日，我們可以在假日幫媽媽做早餐，

慰勞媽媽辛勞，讓我們看看健康又營養的【早餐口訣】有什麼？

1. 全穀不可少：用全穀雜糧取代白米白麵等精製的食物
2. 奶類一定要：每天喝到1.5杯的奶類以獲取充足的鈣質
3. 蔬果就是寶：每天攝取至少3份蔬菜、至少2份水果
4. 早餐吃得好，身體健康，媽媽沒煩惱

