新北食品112年10月素食菜單 明倫高中

New Taipei

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364
→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質穀類及其製品、大豆及其製品，不適合其過敏體質者食用！！！
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),林芳妤(營養字第009677),吳亭嫻(營養字第010830),郭馥嘉(營養字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

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
2	一	胚芽飯	芝香黑干 黑豆干.白芝麻-滷	韓式香竹捲 菇.香竹捲.木耳-煮	拌炒黃芽 黃豆芽.蔬菜-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑	水果	6.2	2.5	2.1	2.5	1	847
3	二	白飯	醬燒豆包 豆包-燒(1個)	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	蔬菜	蘿蔔味噌湯 豆腐.蘿蔔.味噌		6.3	2.7	2.3	2.5		814
4	三	燕麥飯	麻婆嫩腐 豆腐.素絞肉.菇-煮	海帶豆皮結 蔬菜.豆皮結.海帶結-滷	薑燒冬瓜 冬瓜.枸杞.薑-炒	蔬菜	蘑菇洋芋湯 洋芋.蔬菜.蘑菇	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	1	863
5	四	什錦炒麵	嫩汁素棒腿 素棒棒腿-燒(1個)	塔香豆雞片 洋芋.豆雞.九層塔-炒	筋絲花椰 花椰菜.筋蘿蔔-炒	蔬菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜.金針菇		6.4	2.5	2.2	2.6		808
6	五	地瓜飯	和風凍豆腐 凍豆腐.蔬菜.菇-煮	玉米豆干丁 玉米.豆干.蔬菜-炒	芹香海茸 海茸.彩椒.芹菜-煮	蔬菜	羅宋湯 番茄.蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2.3	2.5		813
～～～雙十國慶連假～～～														
11	三	白飯	四喜烤麩 烤麩.筍.蔬菜-燒	回鍋小炒 蔬菜.豆干.素肉絲-炒	白菜滷 大白菜.蔬菜.菇.角螺-煮	蔬菜	海芽素丸湯 海帶芽.素丸	水果	6.2	2.7	2.2	2.5	1	864
12	四	雜糧飯	雪菜豆干丁 豆干.菇.雪菜.彩椒-炒	香滷油腐 蘿蔔.油豆腐.蔬菜-滷	木須長豆 長豆.木耳-炒	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.薑		6.5	2.5	2.3	2.5		813
13	五	白飯	蜜汁素鰻 素鰻.蔬菜-燒(1個)	堅果四分干 蔬菜.四分干.堅果-燒	三杯粉絲 蔬菜.冬粉. 素絞肉.九層塔-炒	蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐.玉米	優酪乳	6.5	2.7	1.9	2.6		822
16	一	三穀飯	京醬麵腸 麵腸片.蔬菜.彩椒-炒	什錦腐竹 芋頭.豆包.蔬菜.菇-炒	清炒扁蒲 扁蒲.蔬菜-炒	蔬菜	海帶黃芽湯 海帶芽.黃豆芽	水果	6.3	2.5	2.2	2.4	1	852
17	二	茄汁 義大利麵	★椒鹽素肉排 素肉排-炸(1個)	芹香干絲 白干絲.芹菜.蔬菜-炒	鮮菇甘藍 高麗菜.菇.蔬菜-炒	蔬菜	南瓜湯 南瓜.蔬菜.菇		6.5	2.6	2.1	2.6		820
18	三	小米飯	洋芋豆腸 洋芋.豆腸.蔬菜-燒	大溪黑干 黑豆干.蔬菜.酸菜-燒	芝香海帶結 海帶結.白芝麻-滷	蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍.菇	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	1	866
19	四	白飯	香滷蘭花干 蘭花干-滷(1個)	白菜獅子頭 大白菜.素獅子頭.蔬菜-煮	什錦鮮瓜 大黃瓜.蔬菜.菇-炒	蔬菜	清燉蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜		6.2	2.5	2.3	2.5		742
20	五	蕎麥飯	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔.麵輪.蔬菜.菇-煮	番茄豆腐煲 豆腐.番茄.蔬菜-煮	黑椒銀芽 豆芽菜.蔬菜-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.蔬菜.椰漿	豆漿	6.3	2.5	2.2	2.5		796
23	一	香椿炒飯	五香豆干 豆干-滷(1個)	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	雙色花椰 白.綠花椰菜.蔬菜-炒	蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.豆包.味噌	水果	6.3	2.7	2.1	2.7	1	878
24	二	糙米飯	咖哩豆雞片 豆雞.洋芋.蔬菜-煮	酸菜炒素肚 蔬菜.素肚.酸菜-炒	針菇扁蒲 扁蒲.蔬菜.金針菇-炒	蔬菜	田園豆腐湯 豆腐.番茄		6.5	2.7	2.2	2.5		825
25	三	白飯	青椒炒干片 豆干.青椒.豆豉-炒	絲瓜凍豆腐 絲瓜.凍豆腐.蔬菜-煮	清甜白菜 大白菜.蔬菜-煮	蔬菜	客家米粉湯 蔬菜.米粉.菇.芹菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	1	870
26	四	薏仁飯	酸甜烤麩 烤麩.蔬菜.毛豆-煮	清炒麵腸 麵腸.蔬菜.彩椒-炒	豆薯長豆 長豆.豆薯-炒	蔬菜	山藥洋芋湯 洋芋.山藥.枸杞.當歸		6.4	2.5	2.1	2.6		805
27	五	白飯	鐵板油腐 油豆腐.蔬菜.黑胡椒-炒	蔬菜豆包 蔬菜.豆包-炒	雜菜粉絲 蔬菜.冬粉-炒	蔬菜	素排骨酥湯 素排骨酥.蘿蔔	鮮乳	6.5	2.7	2	2.6		825
30	一	芝麻飯	★椒鹽牛蒡排 素牛蒡排-炸(1個)	下飯酢醬 豆薯.豆干.蔬菜.菇-煮	香甜玉米XI 玉米-煮	蔬菜	白菜三絲湯 大白菜.蔬菜	水果	6.3	2.5	1.9	2.7	1	858
31	二	白飯	什錦麵輪 麵輪.筍.蔬菜.菇-燒	南瓜燒豆腐 南瓜.豆腐.洋芋.青豆-煮	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	蔬菜	針菇海芽湯 海帶芽.金針菇		6.5	2.5	2.1	2.5		808

【健康小知識】萬聖節快樂~營養南瓜健康吃

南瓜果肉顏色飽和鮮豔，是餐桌上耀眼的食材。南瓜中富含很高的營養價值，它含有碳水化合物、蛋白質、鉀、鈣、鎂、磷、銅、維生素A、E、C、β-胡蘿蔔素、菸鹼酸、葉酸等營養，與芋頭、地瓜同屬高纖澱粉食物。除了南瓜果肉外，種籽及外皮也富含很高的營養價值，建議與外皮一起燉煮食用喔!