



# 全盛美食114年6月素食菜單清水國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕玟、林湘庭

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★★菜單中含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全穀類	肉蛋類	油類	蔬菜類	水果類
2	一	鮮蔬炒米粉	和風燒肉排 素肉排-燒(X1)	客家小炒 豆干、時蔬-炒	◎芝麻紫茄 茄子、白芝麻-炒	履歷	脆筍湯 脆筍片、木耳	5 6	2 7	2 6	2 6	7 7
3	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜-燒	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	◎腰果玉米 玉米、腰果-炒	有機	鮮瓜燉湯 鮮瓜、鮮菇	5 7	2 6	2 4	2 6	7 7
4	三	白飯 白米	味噌油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、味噌-煮	小瓜鮑菇 小黃瓜、菇-炒	◎芝麻包 芝麻包-蒸(X1)	履歷	養生薏仁湯 時蔬、薏仁	5 6	2 7	2 7	2 5	7 9
5	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	香滷黑豆干 黑豆干、時蔬-滷	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉-炒	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜-炸	履歷	酸辣湯 豆腐、筍、時蔬	5 5	2 8	2 5	2 5	7 0
6	五	白飯 白米	茄汁豆捲 豆腸、蕃茄-燒	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔-煮	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔-炒	履歷	刈薯菇菇湯 豆薯、鮮菇	5 7	2 6	2 5	2 6	7 2
9	一	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯麵腸 麵腸、九層塔-炒	紅麴凍豆腐 凍豆腐、木耳、紅麴-燒	針菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 7	2 7	2 6	2 6	7 4
10	二	白飯 白米	甜醬蘭花干 蘭花干、時蔬-燒	酸菜素肚 素肚、酸菜-燒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	味噌海芽湯 海帶芽、味噌	5 7	2 7	2 6	2 6	7 4
11	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	栗子四分干 豆干、栗子-滷	蜜汁豆腸 豆腸、時蔬-燒	沙茶年糕 年糕、大白菜-燒	履歷	羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	5 5	2 8	2 5	2 7	7 5
12	四	糙米飯 白米、糙米	黑胡椒素肉排 素黑胡椒排-煮(X1)	◎芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炒	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	履歷	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜絲	5 6	2 7	2 6	2 6	7 7
13	五	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔-煮	銀蘿排骨酥 素排骨酥、白蘿蔔-炒	豆簽鮮瓜 鮮瓜、豆簽-煮	履歷	金針燉湯 金針、鮮菇	5 7	2 6	2 5	2 6	7 2
16	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香菇麵筋 麵筋、香菇-燒	◎炸芝麻球 芝麻球-炸(X2)	彩繪山藥 山藥、時蔬-炒	履歷	鮮蔬燉湯 時蔬、木耳	5 6	2 6	2 7	2 7	7 6
17	二	白飯 白米	鮮蔬炒豆包 豆包、時蔬-炒	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜-煮	炒佛手瓜 佛手瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	有機	玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	5 7	2 8	2 6	2 6	7 1
18	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	果香咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨-煮	滷四角豆腐 四角豆腐-滷(X1)	◎芝香四季豆 四季豆、芝麻-炒	履歷	芹香銀蘿湯 白蘿蔔、時蔬	5 5	2 6	2 5	2 7	7 0
19	四	白飯 白米	麻油凍豆腐 凍豆腐、麻油-燒	茄汁素腰花 素腰花、蕃茄-炒	雙色干絲 豆干絲、海帶絲-炒	履歷	扁蒲燉湯 扁蒲、鮮菇	5 7	2 6	2 6	2 6	7 6
20	五	茄汁洋菇 義大利麵	蜜汁素火腿 素火腿片-燒(X1)	金瓜燉豆腐 豆腐、南瓜-燉	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷	竹筍木耳湯 竹筍、木耳	5 6	2 7	2 5	2 6	7 2
23	一	白飯 白米	甜麵醬素雞 豆雞片、小黃瓜、木耳-炒	栗子滷油腐 油豆腐、栗子-滷	脆炒豆薯 豆薯、時蔬-炒	履歷	金針燉湯 金針、鮮菇	5 7	2 6	2 5	2 7	7 4
24	二	麥片飯 白米、麥片	五香烤麩 烤麩、香菇、毛豆仁-炒	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁-煮	麻香黃豆芽 黃豆芽、麻油-炒	有機	結頭菜湯 結頭菜、鮮菇	5 5	2 8	2 7	2 5	7 9
25	三	胚芽飯 白米、胚芽米	塔香蘭花干 蘭花干、九層塔-煮	鮮炒大瓜 刺瓜、菇、木耳-炒	甜豆炒竹筍 竹筍、甜豆-炒	履歷	玉米段湯 玉米、時蔬	5 6	2 7	2 6	2 5	7 4
26	四	香菇油飯	鮮菇豆包 豆包、鮮菇-燒	醬爆海茸 海茸、時蔬-煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜-煮	履歷	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	5 5	2 7	2 6	2 6	7 0
27	五	白飯 白米	彩蔬素雞丁 素雞丁、彩椒-燒	◎芝香滷黑干 大溪豆干、白芝麻-滷	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍-炒	履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	5 7	2 6	2 6	2 7	7 9
30	一	結業式~放暑假囉!!										

《白蘿蔔》屬十字花科，它能促進腸蠕動，幫助肚內氣體排出體外而增進食慾。可促進心臟健康，維持膽固醇指數正常。蘿蔔中所含維他命C和鋅的微量元素有助於增強人體免疫力，緩解呼吸系統不適之感染、感冒症狀。有抗癌、抗炎的好處，可降低患上疾病的風險。保持均衡飲食，進食不同顏色的蔬果，有助身體攝取各種營養。