



# 全盛美食113年3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、劉彥伶

★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★

★◎記號為該菜色食材含堅果類，過敏者請勿食用，謝謝!★

| 日期 | 星期 | 主食              | 主菜                      | 副菜                  |                    |                     |                      | 湯品                       | 全穀類    | 肉類     | 海菜類    | 蔬菜類    | 油脂類    |
|----|----|-----------------|-------------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1  | 五  | 白飯<br>白米        | 紅麴烤麩<br>烤麩、紅麴、燒         | 樹子苦瓜<br>苦瓜、破布子、煮    | 蜜黑豆<br>黑豆、毛豆仁、煮    | 雲耳筍片<br>竹筍、木耳、炒     | 磨菇凍豆腐<br>凍豆腐、洋菇、燒    | 履歷<br>雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔、紅蘿蔔   | 5<br>5 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>5 | 7<br>9 |
| 4  | 一  | 什錦烏龍麵           | 栗子小方干<br>豆干、栗子、滷        | 醬淋白帶魚<br>素白帶魚、燒(X1) | 豆薯三絲<br>豆薯、時蔬、炒    | 醬燒茄子<br>茄子、燒        | 炒番薯葉<br>地瓜葉、紅蘿蔔、炒    | 履歷<br>日式味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌 | 5<br>6 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>6 | 7<br>7 |
| 5  | 二  | 白飯<br>白米        | 橙汁素咕咾肉<br>素咕咾肉、彩椒、柳橙汁、煮 | 泡菜炒年糕<br>年糕、泡菜、炒    | 素蠔油豆捲<br>豆腸、紅蘿蔔、燒  | ◎芝麻敏豆<br>敏豆、芝麻、炒    | 鮮菇結頭菜<br>結頭菜、鮮菇、炒    | 有機<br>南瓜濃湯<br>南瓜、洋芋、紅蘿蔔  | 5<br>7 | 2<br>6 | 2<br>4 | 2<br>6 | 7<br>7 |
| 6  | 三  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥    | 梅乾燒麵輪<br>麵輪、梅乾菜、燒       | 金黃玉米段<br>玉米段、煮(X1)  | 紅絲萵苣<br>萵苣、紅蘿蔔、炒   | 芹香芽菜<br>豆芽菜、芹菜、炒    | 麻婆豆腐<br>豆腐、紅蘿蔔、燒     | 履歷<br>鮮瓜紅棗湯<br>鮮瓜、紅棗     | 5<br>6 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>5 | 7<br>9 |
| 7  | 四  | 白飯<br>白米        | 茄汁獅子頭<br>素獅子頭、蕃茄、煮(X1)  | 麻油山藥<br>山藥、時蔬、炒     | 塔香海茸<br>海茸、九層塔、煮   | 豆豉蘭花干<br>蘭花干、豆豉、煮   | 鹽味毛豆莢<br>毛豆莢、煮       | 履歷<br>竹筍木耳湯<br>竹筍、木耳     | 5<br>5 | 2<br>8 | 2<br>5 | 2<br>5 | 7<br>0 |
| 8  | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米    | 咖哩凍豆腐<br>凍豆腐、紅蘿蔔、咖哩、煮   | 紅棗芋頭<br>芋頭、紅棗、燒     | ◎炸芝麻球<br>芝麻球、炸(X2) | 木耳鮮瓜<br>時瓜、木耳、炒     | 香菇麵筋<br>麵筋、香菇、燒      | 履歷<br>高麗鮮菇湯<br>高麗菜、鮮菇    | 5<br>7 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>6 | 7<br>2 |
| 11 | 一  | 玉米飯<br>白米、玉米    | 黑胡椒素肉排<br>素黑胡椒排、煮(X1)   | 薑燒冬瓜<br>冬瓜、薑、燒      | 客家小炒<br>豆干、時蔬、炒    | 脆炒花椰<br>花椰菜、時蔬、炒    | 打拋寬粉<br>寬冬粉、時蔬、九層塔、炒 | 履歷<br>酸辣湯<br>豆腐、筍、木耳     | 5<br>6 | 2<br>6 | 2<br>7 | 2<br>7 | 7<br>6 |
| 12 | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米   | 雪菜炒豆雞<br>素雞片、雪菜、炒       | 清炒扁蒲<br>扁蒲、木耳、炒     | 醬燒素脆腸<br>素脆腸、時蔬、燒  | 昆布黃芽<br>黃豆芽、海帶芽、炒   | 紅燒馬鈴薯<br>洋芋、紅蘿蔔、燒    | 有機<br>玉米鮮蔬湯<br>玉米、紅蘿蔔    | 5<br>7 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>6 | 7<br>4 |
| 13 | 三  | 白飯<br>白米        | 沙茶素腰花<br>素腰花、素沙茶、煮      | 菜脯豆干<br>豆干、菜脯、炒     | 客家燻筍<br>筍乾、筍茸、煮    | 關東煮<br>白蘿蔔、茼蒿小卷、煮   | 清炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔、炒   | 履歷<br>薏仁燉湯<br>時蔬、洋薏仁     | 5<br>5 | 2<br>8 | 2<br>5 | 2<br>7 | 7<br>5 |
| 14 | 四  | 鮮菇炒飯<br>白米      | 枸杞燉肉<br>素肉、時蔬、枸杞、燒      | 炸山藥捲<br>山藥捲、炸(X1)   | 彩椒秀珍菇<br>彩椒、秀珍菇、炒  | 鮮瓜蒟蒻<br>時瓜、蒟蒻、煮     | 蕃茄炒豆包<br>豆包、時蔬、蕃茄、炒  | 履歷<br>金針湯<br>金針、鮮菇       | 5<br>6 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>6 | 7<br>7 |
| 15 | 五  | 白飯<br>白米        | 滷四角豆腐<br>四角豆腐、滷(X1)     | 薑絲紅鳳菜<br>紅鳳菜、薑絲、炒   | ◎芝麻牛蒡絲<br>牛蒡絲、芝麻、炒 | 醬爆素肚<br>素肚、時蔬、燒     | 丸子雙響炮<br>時蔬、素丸子、炒    | 履歷<br>芋頭米粉湯<br>米粉、芋頭、時蔬  | 5<br>7 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>6 | 7<br>2 |
| 18 | 一  | 玉米飯<br>白米、玉米    | ◎蜜香素雞丁<br>素雞丁、芝麻、燒      | 鐵板芽菜<br>豆芽菜、時蔬、炒    | 五香海帶<br>海帶、紅蘿蔔、滷   | 鮮菇豆苗<br>豆苗、鮮菇、炒     | 拌炒豆干絲<br>豆干絲、時蔬、炒    | 履歷<br>酸菜脆筍湯<br>脆筍、酸菜     | 5<br>6 | 2<br>6 | 2<br>7 | 2<br>7 | 7<br>6 |
| 19 | 二  | 白飯<br>白米        | 海山醬油豆腐<br>油豆腐、海山醬、燒     | 玉米三色<br>玉米、洋芋、毛豆仁、煮 | 榨菜金針菇<br>金針菇、榨菜、炒  | 煙燻素茶鵝<br>素茶鵝、煮(X2)  | 豆簽鮮瓜<br>鮮瓜、豆簽、煮      | 有機<br>味噌鮮蔬湯<br>時蔬、味噌     | 5<br>7 | 2<br>8 | 2<br>6 | 2<br>6 | 7<br>1 |
| 20 | 三  | 糙米飯<br>白米、糙米    | 薑絲麵腸<br>麵腸、薑、炒          | 白菜滷<br>大白菜、木耳、煮     | 橙汁豆捲<br>豆捲、柳橙汁、煮   | 磨菇醬麵疙瘩<br>麵疙瘩、磨菇、煮  | 西芹炒菇<br>西洋芹、鮮菇、炒     | 履歷<br>海芽薑絲湯<br>海帶芽、薑絲    | 5<br>5 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>7 | 7<br>0 |
| 21 | 四  | 白飯<br>白米        | 鮮蔬炒豆包<br>豆包、時蔬、炒        | 炒佛手瓜<br>佛手瓜、時蔬、炒    | 紅絲芥藍菜<br>芥藍菜、紅蘿蔔、炒 | 素燒麵筋<br>麵筋、紅蘿蔔、燒    | 泡菜天婦羅<br>素甜不辣、泡菜、煮   | 履歷<br>結頭燉湯<br>結頭菜、鮮菇     | 5<br>7 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>6 | 7<br>6 |
| 22 | 五  | 茄汁義大利麵          | 素燒火腿片<br>素火腿片、燒(X1)     | 鮮菇蘿蔔<br>白蘿蔔、鮮菇、燒    | 黑耳炒筍<br>竹筍、木耳、炒    | 炸地瓜薯條<br>地瓜薯條、炸(X3) | 紅燒豆腐<br>豆腐、紅蘿蔔、煮     | 履歷<br>高麗木耳湯<br>高麗菜、木耳    | 5<br>6 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>6 | 7<br>2 |
| 25 | 一  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥    | 滷牛蒡腿<br>牛蒡腿、滷(X1)       | 京醬豆雞<br>豆雞片、時蔬、炒    | 紅絲海根<br>海帶根、紅蘿蔔、炒  | 彩椒素蝦仁<br>素蝦仁、彩椒、炒   | 紅棗南瓜<br>南瓜、紅棗、蒸      | 履歷<br>黃芽榨菜湯<br>黃豆芽、榨菜    | 5<br>7 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>7 | 7<br>4 |
| 26 | 二  | 白飯<br>白米        | 酸菜大溪干<br>大溪豆干、酸菜、滷      | 枸杞冬瓜<br>冬瓜、枸杞、煮     | 腐皮條豆<br>條豆、腐皮絲、炒   | 五香烤麩<br>烤麩、時蔬、炒     | 塔香茄子<br>茄子、九層塔、燒     | 有機<br>玉米濃湯<br>洋芋、玉米、紅蘿蔔  | 5<br>5 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>5 | 7<br>9 |
| 27 | 三  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片 | 炸雞排<br>素雞排、炸(X1)        | 紅絲地瓜葉<br>地瓜葉、紅蘿蔔、炒  | 沙茶年糕<br>年糕、時蔬、燒    | 照燒凍豆腐<br>凍豆腐、鮮菇、煮   | 雙色花椰<br>花椰菜、木耳、炒     | 履歷<br>扁蒲燉湯<br>扁蒲、鮮菇      | 5<br>6 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>5 | 7<br>4 |
| 28 | 四  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米   | 豆瓣蘭花干<br>蘭花干、時蔬、煮       | 芋泥包<br>芋泥包、蒸(X1)    | 時蔬秋葵<br>秋葵、時蔬、炒    | 毛豆麵輪<br>麵輪、毛豆仁、燒    | 金菇水蓮<br>水蓮、金針菇、炒     | 履歷<br>味噌豆腐湯<br>豆腐、海帶芽、味噌 | 5<br>5 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>6 | 7<br>0 |
| 29 | 五  | 白飯<br>白米        | 筍乾東坡肉<br>素三層肉、筍乾、燒      | 螞蟻上樹<br>冬粉、時蔬、素絞肉、炒 | 脆炒洋芋<br>洋芋、時蔬、炒    | 鐵板骰子油腐<br>油豆腐、時蔬、燒  | ◎芝麻菠菜<br>菠菜、芝麻、炒     | 履歷<br>羅宋湯<br>時蔬、蕃茄       | 5<br>7 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>7 | 7<br>9 |