



全盛美食114年4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、郭雯彤、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	肉蛋豆類	海鮮類	蔬菜類	總熱量
1	二	白飯 白米	醬爆豆干 豆干、紅蘿蔔、時蔬、炒	三杯蘭花干 蘭花干、九層塔、炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、燒	有機	玉米湯 玉米、紅蘿蔔、洋芋	5 5	2 6	2 6	2 6	7 2
2	三	地瓜飯 白米、地瓜	香滷棒棒腿 牛蒡腿、滷(X1)	銀蘿佃煮 白蘿蔔、時蔬、煮	咖哩豆捲 豆捲、咖哩、煮	履歷	金針鮮蔬湯 金針、時蔬、木耳	5 7	2 7	2 5	2 7	7 2
3	四	~清明節&兒童節放假~										
4	五											
7	一	鮮菇炒飯 白米	黑胡椒素肉排 素黑胡椒排、煮(X1)	彩蔬豆雞 豆雞、彩椒、炒	香滷白菜 白菜、木耳、時蔬、滷	履歷	養生燉湯 牛蒡、時蔬	5 6	2 6	2 7	2 7	7 6
8	二	白飯 白米	溫拌大溪干 大溪豆干、紅蘿蔔、滷	清炒時瓜 時瓜、時蔬、炒	玉米素蝦仁 玉米、毛豆仁、素蝦仁、炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 6	2 6	2 3	2 7	7 8
9	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	糖醋豆包 豆包、時蔬、鳳梨、燒	◎芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、炒	翠炒青花 青花菜、紅蘿蔔、炒	履歷	海結薑絲湯 海帶、薑絲	5 5	2 7	2 4	2 6	7 1
10	四	白飯 白米	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔、燒	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯、時蔬、煮	◎小瓜腰果 小黃瓜、腰果、炒	履歷	元氣豆芽湯 黃豆芽、木耳、時蔬	5 6	2 7	2 7	2 6	7 1
11	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	素魷魚海帶根 海帶根、素魷魚、炒	履歷	時瓜薏仁湯 時瓜、洋薏仁	5 7	2 8	2 5	2 6	7 7
14	一	麥片飯 白米、麥片	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、炒	蜜汁烤麩 烤麩、時蔬、燒	清炒竹筍 竹筍、木耳、炒	履歷	脆薯鮮湯 豆薯、紅蘿蔔	5 7	2 7	2 4	2 7	7 7
15	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	梅干菜素燒肉 素三層肉、梅干菜、燒	什錦芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉、燒	有機	味噌湯 豆腐、海帶、味噌	5 6	2 6	2 7	2 7	7 6
16	三	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、燒	炒四季豆 四季豆、木耳、炒	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶醬、炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	5 7	2 8	2 5	2 7	7 9
17	四	客家炒飯條	四角嫩豆腐 四角豆腐、滷(X1)	紅燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔、燒	關東煮 白蘿蔔、海帶、煮	履歷	黃花鮮菇湯 金針、金針菇	5 7	2 7	2 5	2 6	7 9
18	五	白飯 白米	香菇豆干丁 豆干丁、香菇、煮	佛跳牆 筍乾、素排骨酥、木耳、燒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、炒	履歷	芋頭米粉湯 粗米粉、芋頭、時蔬	5 6	2 6	2 5	2 6	7 5
21	一	胚芽飯 白米、胚芽米	和風照燒排 素照燒排、燒(X1)	打拋寬粉 寬冬粉、九層塔、炒	香燒麵筋 麵筋、香菇、燒	履歷	羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	5 7	2 6	2 3	2 7	7 5
22	二	白飯 白米	鐵板骰子油腐 油豆腐丁、紅蘿蔔、炒	豆薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	芹香甜不辣 素甜不辣、芹菜、炒	有機	竹筍燉湯 竹筍、木耳	5 8	2 7	2 3	2 7	7 0
23	三	糙米飯 白米、糙米	素燒魚排 素魚排、燒(X1)	香滷黑豆干 黑豆干、滷	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁、煮	履歷	菜頭湯 白蘿蔔、時蔬	5 5	2 6	2 5	2 7	7 0
24	四	白飯 白米	果香咕咾肉 素咕咾肉、紅蘿蔔、鳳梨、煮	雲耳敏豆 敏豆、木耳、炒	照燒豆捲 豆捲、時蔬、燒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5 5	2 6	2 5	2 7	7 0
25	五	茄汁義大利麵	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	西芹素丸子 素丸子、西洋芹、煮	海帶干絲 海帶絲、豆干絲、炒	履歷	扁蒲鮮菇湯 扁蒲、鮮菇	5 5	2 6	2 5	2 7	7 0
28	一	燕麥飯 白米、燕麥	橙汁素雞丁 素雞丁、彩椒、柳橙汁、煮	香燒豆包 豆包、時蔬、燒	時蔬鮮瓜 鮮瓜、時蔬、燒	履歷	芹香銀蘿湯 白蘿蔔、芹菜	5 8	2 7	2 4	2 6	7 2
29	二	胚芽飯 白米、胚芽米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、燒(X2)	時蔬花椰 花椰菜、時蔬、炒	瓜仔素肉燥 豆干丁、素肉燥、碎瓜、煮	有機	蔬菜味噌湯 時蔬、味噌	5 5	2 6	2 5	2 7	7 0
30	三	白飯 白米	筍乾東坡肉 素肉、筍乾、燒	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄、煮	芹香豆芽 豆芽菜、木耳、芹菜、炒	履歷	鮮瓜燉湯 鮮瓜、時蔬	5 8	2 7	2 3	2 7	7 0

《香菇》香菇含有豐富的膳食纖維、鈣、鐵、葉酸、維生素B、C等營養成分。日曬後的乾香菇也會增加維生素D的營養成分含量，適量食用有助於人體鈣質的吸收、運用，有助強化牙齒及骨骼健康。香菇雖然高纖、低熱量，但仍建議適量食用為佳，尤其若有尿酸過高、痛風患者或有腎臟疾病者最好先諮詢營養師的建議以瞭解合適的攝取量。