



全盛美食15年5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、劉雅青、藍雯琪、呂湘鈴、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 | 全蛋類 | 肉蛋類 | 海鮮類 | 蔬菜類 | 總熱量 | | |
|----|----|-----------------|-----------------------|---------------------|----------------------|-----|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4 | 三 | 麥片飯 白米、麥片 | 紅麴凍豆腐 凍豆腐、木耳、紅麴、燒 | 榨菜炒豆干 豆干、榨菜、炒 | 味噌蘿蔔 白蘿蔔、葫蘆、味噌、滷 | 履歷 | 蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、南瓜 | 5 5 | 2 7 | 2 6 | 2 6 | 7 0 |
| 5 | 二 | 白飯 白米 | 豆瓣素雞 豆雞、時蔬、豆瓣醬、燒 | 鮮菇花椰菜 花椰菜、菇、炒 | 果香咕咾肉 咕咾肉、鳳梨、煮 | 有機 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、薑絲 | 5 7 | 2 7 | 2 6 | 2 7 | 7 6 |
| 6 | 三 | 蕎麥飯 白米、蕎麥 | 茄汁素魚排 素魚排、燒(X1) | 京醬大溪干 大溪干、時蔬、燒 | 腐皮白菜 大白菜、豆皮、煮 | 履歷 | 竹筍木耳湯 竹筍、木耳 | 5 6 | 2 7 | 2 7 | 2 6 | 7 1 |
| 7 | 四 | 白飯 白米 | 咖哩豆捲 豆捲、咖哩、燒 | ◎芝麻四季豆 四季豆、芝麻、炒 | 麻油素腰花 素腰花、鮮菇、麻油、燒 | 履歷 | 高麗燉湯 高麗菜、時蔬 | 5 7 | 2 6 | 2 7 | 2 6 | 7 1 |
| 8 | 五 | 香菇油飯 白米 | 滷四角嫩腐 四角豆腐、滷(X1) | 芹香海絲 海帶絲、芹菜、炒 | 塔香麵腸 麵腸、九層塔、炒 | 履歷 | 米粉湯 米粉、時蔬、香菇 | 5 7 | 2 6 | 2 6 | 2 7 | 7 9 |
| 11 | 一 | 白飯 白米 | 五香蘭花干 蘭花干、時蔬、燒 | 泡菜炒寬粉 寬冬粉、泡菜、煮 | 紅油燻筍 筍乾、筍耳、煮 | 履歷 | 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔 | 5 7 | 2 7 | 2 6 | 2 7 | 7 6 |
| 12 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 糖醋豆包 豆包、彩椒、鳳梨、煮 | 彩蔬蓮藕 蓮藕、時蔬、炒 | 炸芋頭餅 芋頭餅、炸(X1) | 有機 | 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌 | 5 6 | 2 6 | 2 6 | 2 6 | 7 9 |
| 13 | 三 | 白飯 白米 | 蜜汁素雞丁 素雞丁、時蔬、白芝麻、燒 | 紅片結頭 結頭菜、紅蘿蔔、炒 | 黑糖饅頭 黑糖饅頭、蒸(X1) | 履歷 | 養生時蔬湯 時蔬 | 5 7 | 2 6 | 2 7 | 2 7 | 7 3 |
| 14 | 四 | 鮮蔬炒烏龍 | 醬淋素鵝排 素鵝排、燒(X1) | 蜜黑豆 黑豆、毛豆仁、煮 | 鷹嘴豆四分干 豆干、鷹嘴豆、滷 | 履歷 | 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇 | 5 5 | 2 6 | 2 7 | 2 7 | 7 9 |
| 15 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 紅燒麵輪 麵輪、香菇、燒 | 鮮菇高麗菜 高麗菜、菇、炒 | 素蔬菜捲 素蔬菜捲、燒(X1) | 履歷 | 蘿蔔燉湯 白蘿蔔 | 5 7 | 2 6 | 2 5 | 2 7 | 7 4 |
| 18 | 一 | 玉米飯 白米、玉米 | 客家小炒 豆干、紅蘿蔔、炒 | 香酥可樂餅 可樂餅、炸(X1) | 銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒 | 履歷 | 結菜蘿蔔湯 結頭菜、紅蘿蔔 | 5 5 | 2 7 | 2 6 | 2 7 | 7 2 |
| 19 | 二 | 雜糧飯 白米、燕麥、麥片 | 橙汁豆腸 豆腸、彩椒、柳橙汁、煮 | 鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮 | 白菜滷 大白菜、木耳、煮 | 有機 | 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯 | 5 7 | 2 6 | 2 7 | 2 7 | 7 3 |
| 20 | 三 | 白飯 白米 | 素燒白帶魚 素白帶魚、煮(X1) | 沙茶年糕 年糕、時蔬、沙茶、煮 | 三杯海茸 海茸、九層塔、燒 | 履歷 | 時瓜針菇湯 時瓜、金針菇 | 5 7 | 2 7 | 2 7 | 2 6 | 7 8 |
| 21 | 四 | 白飯 白米 | 鐵板餃子油腐 油豆腐、玉米筍、燒 | 素丸子雙響砲 素丸子、時蔬、炒 | 京醬素雞 素雞片、時蔬、京醬、炒 | 履歷 | 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜 | 5 7 | 2 6 | 2 7 | 2 6 | 7 1 |
| 22 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 栗子黑豆干 豆干、栗子、燒 | 酸菜炒麵腸 麵腸、酸菜、炒 | 木耳敏豆 敏豆、木耳、炒 | 履歷 | 豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌 | 5 7 | 2 7 | 2 7 | 2 6 | 7 8 |
| 25 | 一 | 茄汁義大利麵 | 黑胡椒素肉排 素肉排、燒(X1) | 沙茶海根 海帶根、素沙茶、炒 | ◎芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、炒 | 履歷 | 金針燉湯 金針、金針菇 | 5 5 | 2 7 | 2 7 | 2 7 | 7 7 |
| 26 | 二 | 地瓜飯 白底、地瓜 | 三杯豆干 豆干、九層塔、滷 | 時蔬粉絲煲 冬粉、時蔬、木耳、炒 | 鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇、炒 | 有機 | 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲 | 5 6 | 2 6 | 2 6 | 2 7 | 7 2 |
| 27 | 三 | 白飯 白米 | 金瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、燉 | 蔬炒素脆腸 素脆腸、時蔬、炒 | 甜豆炒竹筍 竹筍、甜豆、炒 | 履歷 | 黃芽燉湯 黃豆芽、木耳 | 5 6 | 2 6 | 2 6 | 2 7 | 7 2 |
| 28 | 四 | 玉米飯 白米、玉米 | 酸菜素肚 素肚、酸菜、燒 | 木耳甘藍 高麗菜、木耳、炒 | ◎腰果小瓜 小黃瓜、時蔬、腰果、炒 | 履歷 | 酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳 | 5 6 | 2 6 | 2 6 | 2 7 | 7 2 |
| 29 | 五 | 白飯 白米 | 玉米炒干丁 豆干、玉米、炒 | 茄汁油豆腐 油豆腐、蕃茄、燒 | 紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔、炒 | 履歷 | 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔 | 5 7 | 2 7 | 2 7 | 2 6 | 7 8 |

《洋蔥》洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油酯、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。