



# 全盛美食15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、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	全穀類	肉或蛋類	海鮮類	豆類	熱重量			
2	一	白飯 白米	豆瓣豆捲 豆捲、時蔬、燒	沙茶海根 海帶根、素沙茶、炒	海苔花枝丸 素花枝丸、滷(X2)	履歷	芋頭米粉湯 米粉、芋頭	5 7	2 7	2 6	2 6	7 4	8 4
3	二	白飯 白米	糖醋凍豆腐 凍豆腐、鳳梨、煮	芹香麵腸 麵腸、芹菜、炒	黑糖饅頭 黑糖饅頭、蒸(X1)	有機	元宵湯圓 湯圓、時蔬、香菇	5 8	2 6	2 5	2 6	7 9	7 9
4	三	白飯 白米	醬燒獅子頭 素獅子頭(X1)、大白菜、燒	毛豆筍片 竹筍、毛豆仁、炒	◎芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、炒	履歷	豆薯菇菇湯 豆薯、鮮菇	5 5	2 7	2 6	2 7	7 2	7 2
5	四	白飯 白米	玉米燉豆腐 豆腐、玉米、煮	刈薯三絲 豆薯、紅蘿蔔、木耳、炒	炸地瓜球 地瓜球、炸	履歷	黃芽木耳湯 黃豆芽、木耳	5 6	2 7	2 7	2 7	7 4	8 4
6	五	白飯 白米	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	彩蔬素腰花 素腰花、時蔬、炒	泡菜寬粉煲 寬冬粉、泡菜、煮	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 7	2 7	2 5	2 7	7 2	8 2
9	一	蘑菇 義大利麵	紅燒素肉排 素肉排、燒(X1)	甜醬豆雞片 豆雞片、時蔬、炒	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔、炒	履歷	竹筍湯 竹筍、木耳	5 7	2 7	2 7	2 6	7 8	8 8
10	二	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐、咖哩、煮	枸杞高麗菜 高麗菜、枸杞、炒	滷素甜不辣 素甜不辣、滷(X1)	有機	味噌海芽湯 海帶芽、味噌	5 5	2 7	2 6	2 6	7 0	7 0
11	三	白飯 白米	蕃茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、燒	可樂餅 可樂餅、炸(X1)	◎芝麻四季豆 四季豆、芝麻、炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	5 6	2 6	2 7	2 6	7 4	7 4
12	四	白飯 白米	香菇素雞丁 素雞丁、香菇、燒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、煮	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸(X1)	履歷	玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	5 8	2 7	2 5	2 6	7 6	8 6
13	五	白飯 白米	橙汁豆包 豆包、柳橙汁、煮	白菜滷 大白菜、木耳、煮	香燒素鵝排 素鵝排、燒(X1)	履歷	鮮瓜紅棗湯 時瓜、紅棗	5 5	2 6	2 6	2 7	6 5	7 5
16	一	白飯 白米	◎宮保烤麩 烤麩、花生、炒	炒大頭菜 大頭菜、時蔬、炒	照燒凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、燒	履歷	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	5 7	2 7	2 7	2 6	7 8	8 8
17	二	白飯 白米	紅麴醬素雞 豆雞片、紅麴、燒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	山藥捲 山藥捲、炸(X1)	有機	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	5 7	2 6	2 7	2 6	7 1	8 1
18	三	白飯 白米	樹子素魚排 素魚排、破布子、煮(X1)	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	綜合滷味 白蘿蔔、蒟蒻、時蔬、滷	履歷	金針湯 金針、鮮菇	5 7	2 7	2 5	2 6	7 9	7 9
19	四	什錦 炒米粉	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、炒	紅油爛筍 筍乾、筍耳、煮	黑珍珠丸 黑珍珠丸、蒸(X1)	履歷	素肉骨茶湯 豆薯、素肉骨茶包	5 6	2 7	2 7	2 7	7 4	8 4
20	五	白飯 白米	醬淋蔬菜捲 蔬菜捲、煮(X1)	三杯海茸 海茸、九層塔、燒	雪菜豆腸 豆腸、雪菜、炒	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5 7	2 6	2 5	2 7	7 4	7 4
23	一	白飯 白米	京醬花干 蘭花干、時蔬、燒	金瓜白菜 大白菜、南瓜、煮	炸湯圓 湯圓、花生粉、炸	履歷	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 7	2 7	2 6	2 7	7 6	8 6
24	二	白飯 白米	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜、燒	茄汁豆腐 豆腐、蕃茄、煮	黑耳炒筍 竹筍、木耳、炒	有機	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5 5	2 7	2 7	2 7	7 7	7 7
25	三	白飯 白米	◎芝麻大溪干 大溪豆干、芝麻、滷	煙燻素茶鵝 素茶鵝、燒(X2)	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	履歷	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	5 7	2 6	2 7	2 6	7 1	8 1
26	四	香菇油飯	鐵板骰子油豆腐 油豆腐、玉米筍、燒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、炒	滷牛蒡腿 牛蒡腿、滷(X1)	履歷	蔬菜湯 高麗菜、時蔬	5 7	2 6	2 7	2 7	7 3	8 3
27	五	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜、炒	◎腰果玉米 玉米、洋芋、腰果、炒	麻油凍豆腐 凍豆腐、枸杞、煮	履歷	結頭鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	5 7	2 6	2 6	2 6	7 6	7 6
30	一	白飯 白米	花生四分干 豆干、花生、滷	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩、煮	芹香海帶絲 海帶絲、芹菜、炒	履歷	羅宋湯 時蔬、蕃茄	5 7	2 6	2 7	2 7	7 3	8 3
31	二	白飯 白米	鷹嘴豆麵筋 麵筋、鷹嘴豆、煮	彩椒山藥 山藥、彩椒、炒	塔香豆包 豆包、九層塔、燒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5 6	2 7	2 5	2 6	7 2	7 2

【番薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類，而是屬於澱粉類(等於在吃飯)，他們含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。