



全盛美食114年1+2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	全蛋類	肉魚蛋類	海菜類	豆製品	總熱量
1 / 2	四	麥片飯 白米麥片	紅茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、燒	金菇刺瓜 刺瓜、金針菇、炒	薑燒素肚 素肚、薑絲、燒	履歷	結頭湯 結頭菜、時蔬	5 .6	2 .7	2 .5	2 .7	7 5
3	五	白飯 白米	滷五花肉排 素五花肉排、滷(X1)	脆炒海絲 海帶絲、時蔬、炒	炸醬豆干丁 豆干、毛豆仁、燒	履歷	金針鮮菇湯 金針、鮮菇	5 .5	2 .7	2 .6	2 .7	7 2
6	一	蕃茄義大利麵	香滷大溪干 大溪豆干、滷(X1)	豉汁麵腸 麵腸、豆豉、燒	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳、炒	履歷	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜、白絲	5 .6	2 .6	2 .7	2 .5	7 1
7	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	麻油豆包 豆包、枸杞、麻油、煮	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁、煮	醬淋蔬菜捲 素蔬菜捲、燒(X1)	有機	馬鈴薯濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	5 .6	2 .7	2 .7	2 .5	7 9
8	三	白飯 白米	紅燒素黑輪排 素黑輪排、燒(X1)	鮑菇青花 青花菜、杏鮑菇、炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、煮	履歷	養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁、枸杞	5 .7	2 .6	2 .6	2 .6	7 6
9	四	燕麥飯 白米、燕麥	京醬豆腸 豆腸、時蔬、燒	銀絲卷 銀絲卷、蒸(X1)	昆布黃芽 黃豆芽、海帶芽、炒	履歷	豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	5 .7	2 .6	2 .4	2 .6	7 7
10	五	白飯 白米	茄汁素魚排 素魚排、燒(X1)	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	螞蟥上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	履歷	南瓜燉湯 南瓜、時蔬	5 .6	2 .7	2 .7	2 .5	7 9
13	一	玉米飯 白米、玉米	照燒豆腐 豆腐、鮮菇、燒	芹香豆干片 豆干、芹菜、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、燒	履歷	竹筍木耳湯 竹筍、木耳	5 .7	2 .8	2 .5	2 .5	7 4
14	二	白飯 白米	紅麴豆雞 豆雞片、紅麴、燒	◎芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	白玉燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、燒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 .7	2 .6	2 .5	2 .6	7 2
15	三	糙米飯 白米、糙米	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	雪菜炒豆皮 豆皮、雪菜、炒	刈薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬	5 .6	2 .6	2 .7	2 .6	7 6
16	四	香菇油飯	滷四角豆腐X1 四角豆腐、滷(X1)	白菜滷 大白菜、木耳、煮	三杯蘭花干 蘭花干、九層塔、燒	履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5 .6	2 .7	2 .6	2 .6	7 7
17	五	白飯 白米	醬香牛蒡腿 牛蒡腿、滷(X1)	彩蔬蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	梅乾凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜、燒	履歷	羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	5 .5	2 .7	2 .5	2 .7	6 8
~放寒假囉~祝大家新年快樂~												
2 / 1	二	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油素腰花 素腰花、薑片、枸杞、煮	鐵板骰子腐 油豆腐、時蔬、燒	清炒藻唇片 藻唇片、炒	有機	蕃茄時蔬湯 蕃茄、時蔬	5 .7	2 .6	2 .5	2 .6	7 2
12	三	白飯 白米	醬爆豆干片 豆干、時蔬、燒	素蚵仔酥 素蚵仔酥、炸	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	履歷	元宵湯圓 湯圓、時蔬、香菇	5 .5	2 .6	2 .5	2 .6	7 8
13	四	杏鮑菇炒飯	枸杞燉肉 素肉、時蔬、枸杞、煮	炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔、煮	◎芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、炒	履歷	結頭燉湯 結頭菜、時蔬	5 .7	2 .6	2 .7	2 .7	7 3
14	五	燕麥飯 白米、燕麥	煙燻素茶鵝 素茶鵝、燒(X2)	豆豉炒干丁 豆干、紅蘿蔔、豆豉、炒	◎腰果小瓜 小黃瓜、腰果、煮	履歷	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	5 .7	2 .6	2 .5	2 .7	7 4
17	一	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜、燒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、炒	三杯醬豆腐 豆腐、九層塔、煮	履歷	金針燉湯 金針、鮮菇	5 .5	2 .7	2 .7	2 .5	7 2
18	二	麥片飯 白米、麥片	栗子滷油腐 油豆腐、栗子、滷	銀羅佃煮 白蘿蔔、鮮菇、時蔬、煮	橙汁豆捲 豆捲、柳橙汁、煮	有機	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	5 .6	2 .7	2 .6	2 .5	7 4
19	三	白飯 白米	溫拌大溪干 大溪豆干、杏鮑菇、滷	甜醬素雞丁 素雞丁、時蔬、甜麵醬、燒	脆炒竹筍 竹筍、木耳、炒	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5 .7	2 .7	2 .6	2 .6	7 8
20	四	客家炒飯條	黑胡椒素肉排 素肉排、燒(X1)	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬、炒	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、煮	履歷	鮮蔬燉湯 時蔬、玉米	5 .7	2 .7	2 .6	2 .7	7 6
21	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋素雞 豆雞片、彩椒、燒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、炒	醬燒豆包 豆包、時蔬、燒	履歷	黃豆芽湯 黃豆芽、時蔬	5 .7	2 .6	2 .5	2 .7	7 4
24	一	白飯 白米	味噌凍豆腐 凍豆腐、味噌、燒	佛跳牆 筍乾、魷乾、芋頭、燒	西芹素魷魚 西洋芹、素魷魚、素脆腸、炒	履歷	鮮蔬味噌湯 鮮蔬、金針菇、味噌	5 .7	2 .6	2 .5	2 .6	7 2
25	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	素燒魚排 素魚排、燒(X1)	素蠔油豆包 豆包、時蔬、燒	打拋寬冬粉 寬冬粉、時蔬、九層塔、炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5 .7	2 .6	2 .5	2 .6	7 2
26	三	白飯 白米	毛豆燒麵輪 麵輪、毛豆仁、燒	肉茸茄子 茄子、素絞肉、燒	◎花生四分干 花生、豆干、滷	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 .7	2 .6	2 .5	2 .6	7 2
27	四	地瓜飯 白米、地瓜	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	◎炸芝麻球 芝麻球、炸(X2)	脆炒綠花椰 綠花椰菜、時蔬、炒	履歷	竹筍鮮菇湯 竹筍、鮮菇	5 .7	2 .7	2 .6	2 .6	7 4