



# 新北食品

## 113年12月素食菜單

# 北投國中



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食品並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三區區國道路一段59號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭麗嘉(營養字第011610)、余佩璇(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕豆(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097) 已投保明台產物1億產品責任險

→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質穀類及其製品、大豆及其製品、不適合其過敏體質者食用!!!

新北食品股份有限公司

官方寄箱

| 日期 | 星期 | 主食                  | 主菜                       | 副菜                    | 蔬菜                   | 湯品       | 附餐                 | 金雞<br>雞腿 | 豆魚<br>雞肉 | 蔬菜  | 油類  | 水果  | 熱量  |
|----|----|---------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|----------|--------------------|----------|----------|-----|-----|-----|-----|
| 2  | 一  | 白飯<br>白米-蒸          | 秘醬豆干X1<br>豆干-滷           | 茄汁豆雞片<br>馬鈴薯、豆雞、蔬菜-煮  | 麻油地瓜葉<br>地瓜葉-炒       | 標準<br>蔬菜 | 海帶芥湯<br>海帶芥        |          | 5.7      | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 754 |
| 3  | 二  | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻-蒸     | 洋芋素雞丁<br>素雞丁、馬鈴薯、蔬菜-煮    | 冬瓜煨腐竹<br>冬瓜、豆包-煮      | 香菇長豆<br>長豆、香菇-炒      | 標準<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、味噌     |          | 6        | 2.5 | 2   | 2.5 | 770 |
| 4  | 三  | 白飯<br>白米-蒸          | 蜜糖豆干<br>豆干、地瓜-滷          | 鹽水豆腸<br>蔬菜、豆腸-煮       | 海帶三絲<br>海帶絲、蔬菜、干絲-煮  | 有機<br>蔬菜 | 清甜白菜湯<br>大白菜、蔬菜、菇  | 水果       | 5.7      | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 806 |
| 5  | 四  | 糙米飯<br>白米、糙米-蒸      | 他煮油腐<br>油豆腐、海帶結、菇-煮      | 四喜烤麩<br>蔬菜、烤麩、芋頭、毛豆-燒 | 嫩汁白菜<br>大白菜、蔬菜-煮     | 有機<br>蔬菜 | 黃瓜素丸湯<br>大黃瓜、素丸    |          | 5.7      | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 747 |
| 6  | 五  | 白飯<br>白米-蒸          | 南瓜燒豆腐<br>凍豆腐、南瓜、香豆-煮     | 酸菜炒素肚<br>菇、素肚、酸菜-炒    | 熱炒白藍<br>高麗菜、蔬菜-炒     | 有機<br>蔬菜 | 鮮菇筍片湯<br>筍、菇       |          | 5.7      | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 742 |
| 9  | 一  | 薏仁飯<br>白米、小薏仁-蒸     | 三杯麵腸<br>麵腸、菇、九層塔-炒       | 紅燒獅子頭X1<br>素獅子頭、蔬菜-煮  | 炒花椰菜<br>花椰菜、木耳-炒     | 標準<br>蔬菜 | 關東煮湯<br>油豆腐、蔬菜     |          | 5.5      | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 728 |
| 10 | 二  | 白飯<br>白米-蒸          | 香滷蘭花干X1<br>蘭花干-滷         | 糖醋豆腸<br>蔬菜、豆腸、鳳梨-燒    | 木耳高麗<br>高麗菜、木耳-炒     | 標準<br>蔬菜 | 青木瓜煲湯<br>青木瓜       |          | 5.5      | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 740 |
| 11 | 三  | 藜麥飯<br>白米、藜麥-蒸      | 玉米嫩腐<br>豆腐、玉米-煮          | 素炒蒼蠅頭<br>豆干、蔬菜-炒      | 家常扁蒲<br>扁蒲、蔬菜-炒      | 有機<br>蔬菜 | 豆包海芥湯<br>海帶芥、豆包    | 水果       | 5.7      | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 814 |
| 12 | 四  | 白飯<br>白米-蒸          | 京醬豆干<br>豆干、菇、蔬菜-炒        | 五香油腐<br>油豆腐、蔬菜-滷      | 豆酥四季<br>長豆、紅蘿蔔、豆酥-炒  | 有機<br>蔬菜 | ▲南瓜濃湯<br>南瓜、馬鈴薯、椰漿 |          | 5.7      | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 751 |
| 13 | 五  | 雜糧飯<br>白米、雜糧米-蒸     | 麵輪滷味<br>麵輪、海帶結、筍-滷       | 酸甜凍腐<br>凍豆腐、蔬菜、毛豆-煮   | 什錦冬粉<br>蔬菜、冬粉-炒      | 有機<br>蔬菜 | 芹菜蘿蔔湯<br>蘿蔔、芹菜     |          | 5.7      | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 752 |
| 16 | 一  | 白飯<br>白米-蒸          | 紹子豆腐<br>豆腐、蔬菜、素絞肉-煮      | 海帶干絲<br>海帶絲、干絲-炒      | 香菇高麗<br>高麗菜、香菇-炒     | 標準<br>蔬菜 | 結頭玉米湯<br>結頭菜、玉米    |          | 5.5      | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 745 |
| 17 | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米-蒸     | 酸菜炒干片<br>豆干、蔬菜、酸菜-炒      | 塔香豆皮結<br>菇、豆皮結、九層塔-煮  | 紅絲長豆<br>長豆、紅蘿蔔-炒     | 標準<br>蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>蔬菜、番茄     |          | 5.5      | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 740 |
| 18 | 三  | 白飯<br>白米-蒸          | 海山醬豆腐X1<br>油豆腐-煮         | 青椒油片絲<br>青椒、油片-炒      | 脆炒瓠瓜<br>瓠瓜、玉米-炒      | 有機<br>蔬菜 | 冬至湯圓<br>蔬菜、白湯圓、素肉絲 | 水果       | 5.5      | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 705 |
| 19 | 四  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥-蒸      | 茄汁凍豆腐<br>凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮    | 腰果干丁<br>豆干、蔬菜、腰果-炒    | 雙色花椰<br>花椰菜、菇-炒      | 有機<br>蔬菜 | 味噌海芥湯<br>海帶芥、味噌    |          | 5.7      | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 747 |
| 20 | 五  | 白飯<br>白米-蒸          | 鮑菇黑干<br>豆干、菇、九層塔-滷       | 西芹炒素肚<br>素肚、西芹、蔬菜-炒   | 韓式薑芥<br>黃豆芥、蔬菜、白芝麻-炒 | 有機<br>蔬菜 | 山藥洋芋湯<br>馬鈴薯、山藥    | 豆漿       | 5.7      | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 734 |
| 23 | 一  | 麥片飯<br>白米、麥片-蒸      | 堅果四分干<br>豆干、蔬菜、葵瓜子、南瓜子-滷 | 果香豆腸<br>蔬菜、豆腸、鳳梨-煮    | 清炒白藍<br>高麗菜、紅蘿蔔-炒    | 標準<br>蔬菜 | 針菇海芥湯<br>海帶芥、金針菇   |          | 5.7      | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 742 |
| 24 | 二  | 茄汁義大利麵<br>麵、蔬菜、番茄-煮 | ★素黃金魚排X1<br>素黃金魚排-炸      | 紅燒嫩腐<br>豆腐、蔬菜-煮       | 薑絲海根<br>海帶根、彩椒、薑-煮   | 標準<br>蔬菜 | 高山金針湯<br>金針花、蔬菜    |          | 5.5      | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 737 |
| 25 | 三  | 三穀飯<br>白米、三穀米-蒸     | 味噌油腐煮<br>油豆腐、蔬菜-煮        | 酸菜炒麵腸<br>麵、麵腸、酸菜-炒    | 時蔬粉絲<br>蔬菜、冬粉-炒      | 有機<br>蔬菜 | 番茄薑芥湯<br>番茄、黃豆芥    | 水果       | 5.5      | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 788 |
| 26 | 四  | 白飯<br>白米-蒸          | 洋芋燒凍腐<br>凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮    | 家常炒豆雞<br>蔬菜、豆雞-炒      | 紅片花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔-炒    | 有機<br>蔬菜 | 香菇冬瓜湯<br>冬瓜、香菇     |          | 5.7      | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 745 |
| 27 | 五  | 小米飯<br>白米、小米-蒸      | 客庄小炒<br>豆干、蔬菜-炒          | 佛跳牆<br>菇、烤麩、芋頭、栗子-煮   | 玉米長豆<br>長豆、玉米-炒      | 有機<br>蔬菜 | ▲大海湯<br>豆腐、蔬菜、筍    |          | 5.7      | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 754 |
| 30 | 一  | 白飯<br>白米-蒸          | 紅燒豆包X1<br>豆包-燒           | 雪菜豆干<br>雪裡紅、豆干、彩椒-炒   | 蠔油萵苣<br>萵苣、蔬菜-炒      | 標準<br>蔬菜 | 蘿蔔昆布湯<br>蘿蔔、海帶     |          | 5.7      | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 745 |
| 31 | 二  | 紫米飯<br>白米、黑糯米-蒸     | 沙茶豆腐煲<br>豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮     | 冬瓜燒麵輪<br>冬瓜、麵輪、菇-滷    | 白菜滷<br>大白菜、蔬菜-炒      | 標準<br>蔬菜 | 扁蒲湯<br>扁蒲、菇        |          | 5.7      | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 754 |