



新北食品 115年5月素食菜單






本公司使用之生鮮食材均高品質、非輻射污染食品及非基因改造食品符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保台灣產物保險產品責任險。

地址：新北市三重區重慶路一段59號 營業部：總室(營養師室)0115886



本校未使用輻射污染食品，請安心！

新埔國中

星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附錄	營養	熱能	蛋白質	脂肪	糖類	鈣	鐵	鈉	鉀
★★勞動節放假一天★★															
4	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	香滷臭豆腐 臭豆腐、高麗菜、毛豆、金針菇	菌菇炒蛋 雞蛋、豆薯、洋菇、香菇	海苔薯球X4(炸) 薯球、海苔粉	鴻喜熗扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、鴻喜菇	產履蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔、素丸子	0.4	1.0	2.4	2.4	0.0	716	產履豆漿
5	二	白飯 白米	三杯豆腐 豆腐、紅甜椒、九層塔	茶葉蛋X1 雞蛋	醬烤杏鮑菇 杏鮑菇、彩椒	什錦高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳	產履蔬菜	番茄玉米蛋花湯 番茄、玉米粒、雞蛋	0.3	2.4	2.4	2.4	1.0	819	水果
6	三	奶油菌菇燉飯 白米、素火腿、秀珍菇、毛豆、洋菇、彩椒、黑胡椒粒	海苔燒X1 海苔燒	黃金玉米蛋 玉米、雞蛋	菇熗大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、香菇	蒸芝麻包X1 芝麻包	產履蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、西洋芹	0.4	1.3	2.0	2.7	0.0	737	
7	四	胚芽米飯 白米、胚芽米	茄汁豆包 豆包、番茄、彩椒	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯、紅蘿蔔	椒鹽豆干(炸) 豆干、九層塔	菇炒白菜 大白菜、香菇	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米塊、香菜	0.3	1.6	2.0	2.6	0.0	808	
8	五	白飯 白米	蔬食咖哩 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜	筍絲炒蛋 雞蛋、竹筍、紅蘿蔔	肉燥油腐 三角油腐、素絞肉、香菇	沙茶海根 海帶根、紅甜椒	產履蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔、海帶芽	0.4	1.7	2.0	2.3	1.0	873	水果
11	一	五穀飯 白米、五穀米	泡菜燒味噌豆腐 板豆腐、鴻喜菇、泡菜、香菜、白芝麻	菜脯蛋 雞蛋、菜脯	芋頭小瓜丁 芋頭、玉米、小黃瓜	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔	產履蔬菜	白菜菇湯 大白菜、金針菇、秀珍菇	0.3	1.4	2.1	2.4	0.0	736	
12	二	白飯 白米	蒸高麗菜捲X1 高麗菜捲	野蔬番茄烘蛋 雞蛋、番茄、馬鈴薯、小黃瓜	蜜汁豆干 四分干、白芝麻	酥炸芋頭餅X1(炸) 芋頭餅	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、彩椒	0.2	1.4	2.3	2.5	1.0	844	水果
13	三	檳城炒粿條 釋仔條、綠豆芽、素火腿、素蝦仁、雞蛋	老皮嫩肉 油豆腐、彩椒、九層塔	起司烘蛋 雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、起司	春捲X1(炸) 春捲	奶皇包X1 奶皇包	產履蔬菜	養生菇湯 高麗菜、金針菇、秀珍菇、紅棗、枸杞	0.2	1.6	1.8	2.6	0.0	791	
14	四	白飯 白米	麻油腰花 素腰花、高麗菜、杏鮑菇、枸杞	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	芹菜炒豆干 豆干、芹菜、紅甜椒	螞蟻上樹 冬粉、綠豆芽、素絞肉、紅蘿蔔、黑木耳	有機蔬菜	脆筍香菇湯 竹筍、香菇	0.2	1.8	2.4	2.6	0.0	811	
15	五	地瓜飯 白米、地瓜	金菇豆腐煲 板豆腐、金針菇、甜豆、紅蘿蔔	櫛瓜炒蛋 雞蛋、櫛瓜、枸杞	牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻	西魯肉 大白菜、香菇、紅蘿蔔、雞蛋	產履蔬菜	珍珠麥奶 粉圓、麥茶、彩椒	0.4	1.4	2.3	2.5	1.0	808	水果
18	一	白飯 白米	白醬蘑菇G丁 咕嚕肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋菇、彩椒、黑胡椒粒	蜜汁黑豆 蜜汁黑豆	香油干絲 豆干絲、芹菜、紅蘿蔔、香菜	鮮菇花椰 青花椰、白花椰、香菇	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	0.4	1.5	2.2	2.4	0.0	799	
19	二	紅藜飯 白米、紅藜	碳烤豆包 豆包、白芝麻	滷蛋X1 友善蛋	塔香雙飽 杏鮑菇、茄子、九層塔	炸餃X2(炸) 素水餃	產履蔬菜	沙茶魷魚羹 大白菜、竹筍、紅蘿蔔、素魷魚、黑木耳、九層塔	0.2	1.0	1.8	2.4	1.0	875	水果
20	三	蝦仁蛋炒飯 白米、玉米粒、素蝦仁、紅蘿蔔、青豆、雞蛋	酥炸香魚柳X1(炸) 香魚柳	九層塔炒蛋 雞蛋、九層塔、枸杞	菇熗蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、香菇	芋泥包X1 芋泥包	產履蔬菜	四神湯 山藥、薏仁、紅棗	0.5	1.3	2.0	2.5	0.0	790	
21	四	白飯 白米	香椿百頁 百頁豆腐、玉米筍、九層塔、香椿	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇	雪菜年糕 年糕、紅甜椒、香菜	花生海結 海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、熟花生	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋菇、彩椒	0.4	1.5	2.1	2.4	0.0	808	
22	五	小米飯 白米、小米	沙茶爆豆干 豆干、青椒、紅蘿蔔	糖醋蛋酥 雞蛋、彩椒、小黃瓜	香甜南瓜 南瓜、薑絲	菇炒高麗 高麗菜、香菇	產履蔬菜	大瓜丸子湯 大瓜、素丸子	0.5	1.4	2.0	2.5	1.0	903	水果
<p>什麼是友善蛋? 友善蛋又稱動物福利蛋，傳統的飼養方法，將2-4隻母雞飼養在狹小的A4雞籠中，終生曬不到陽光且無法站立或抬頭，生活環境非常惡劣，為求為增加動物飼養過程的舒適度，強調「先有快樂的雞，才有健康的蛋」，友善蛋是指在「非籠飼」環境下生產的雞蛋，讓母雞能自由活動、啄食、展翅、沙浴及棲息，拒絕傳統狹小籠子籠飼，包含散放、平飼及豐富化籠飼三種模式，學們也可以多多選購印有動物福利標準的雞蛋產品、乳製品及肉類產品，一起守護動物的權益!</p>															
    															
25	一	白飯 白米	椰汁咖哩豆腐煲 板豆腐、紅蘿蔔、鴻喜菇、九層塔、椰奶	火腿炒蛋 雞蛋、素火腿	團團圓圓(炸) 紅白海團、花生粉	脆炒白菜 大白菜、紅蘿蔔	產履蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲	0.4	1.6	2.2	2.5	0.0	813	
26	二	糙米飯 白米	糖醋G丁 咕嚕肉、彩椒、白芝麻	塔香茄子 茄子、九層塔	豆干炒肉絲 豆干、素肉絲、芹菜	絲瓜粉絲煲 冬粉、絲瓜、金針菇	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、彩椒	0.2	1.8	2.0	2.6	1.0	871	水果
27	三	青醬義大利麵 義大利麵、素火腿、豆包、紅甜椒、鴻喜菇、九層塔、花生油、彩椒	蜜汁豆包 豆包、白芝麻	馬鈴薯起司蛋 雞蛋、馬鈴薯、玉米、起司	野蔬花椰 青花椰、白花椰、彩椒、香菇	豆沙包X1 豆沙包	產履蔬菜	山藥玉米湯 山藥、玉米塊、枸杞、紅棗	0.2	1.6	2.0	2.6	0.0	796	
28	四	白飯 白米	唐揚豆腐(炸) 板豆腐、蘿蔔泥、香菜	南瓜蒸蛋 雞蛋、南瓜泥、毛豆	花生小瓜玉米 玉米粒、小黃瓜、花生	木須豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、黑木耳	有機蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽	0.4	1.0	2.0	2.5	0.0	806	
29	五	薏仁飯 白米、薏仁	三杯油豆腐 三角油豆腐、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔	蟹絲蒸蛋 雞蛋、素蟹絲、青豆	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒粒	醬爆四季豆 四季豆、素絞肉、紅蘿蔔	產履蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	0.4	1.6	2.1	2.5	1.0	902	水果

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！！