



新北食品 115年4月素食菜單



本校未使用輻射污
染食品，請安心！

新埔國中

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材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 投保台灣產物1種產品責任險。
地址：新北市三重區國強路一段59號 營養師：鍾宜峰(營養師字號011086)

星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附錄	營養成分	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR
1 三	古早味炒麵 油麵、素肉絲、紅蘿蔔、綠豆芽、黑木耳	酥炸豆包X1(炸) 豆包、九層塔	起司馬鈴薯蒸蛋 雞蛋、馬鈴薯、起司絲	鮮蔬花椰 青花椰、白花椰、彩椒	蒸奶皇包X1 奶皇包	酸辣湯 板豆腐、黑木耳、紅蘿蔔、雞蛋	5.0	2.4	2.4	2.7	0.0	707		
2 四	全穀飯 白米、全穀米	蔬食咖哩 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、甜豆	金茸蒸蛋 雞蛋、金針菇	BBQ豆干 豆干、白芝麻	菇炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、香菇	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	5.5	2.4	2.5	2.5	0.0	712		

★★兒童節放假一天★★

★★清明節放假一天★★

7 二	白飯 白米	素肉炸醬 豆干丁、素絞肉、香菇	杏片南瓜烘蛋 雞蛋、南瓜、奶粉、杏仁片	玉菜粉絲 冬粉、高麗菜、素絞肉、黑木耳、紅蘿蔔	塔香海茸 海茸、九層塔	白菜蛋花湯 大白菜、雞蛋	5.1	2.8	2.4	2.6	1.0	804	水果	
8 三	香椿素炒飯 白米、素火腿、高麗菜、香菇、玉米	酥炸百頁(炸) 百頁豆腐、九層塔	菌菇炒蛋 雞蛋、豆豉、洋菇、香菇	絞肉玉米 玉米粒、素絞肉、小黃瓜	蒸芋泥包X1 芋泥包	蘿蔔清湯 白蘿蔔、香菜	5.5	2.0	2.3	2.7	0.0	712		
9 四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	番茄炒豆干 豆干、番茄、芹菜、黑木耳	歐姆蛋 雞蛋、小黃瓜、彩椒、起司	酥炸雙糕(炸) 紫米糕、蘿蔔糕、九層塔	田園花椰 青花椰、白花椰、紅蘿蔔	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽	5.5	2.5	2.7	2.4	0.0	748		
10 五	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐、杏鮑菇、九層塔	滷蛋X1 雞蛋	香草烤野菇 柳瓜、香菇、洋菇、彩椒	腐皮白菜 大白菜、紅蘿蔔、肉燥、黑木耳	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5.1	2.8	2.0	2.5	1.0	707	水果	
13 一	薏仁飯 白米、薏仁	紅燒獅子頭 素獅子頭、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳	黃金玉米蛋 雞蛋、玉米	蒼蠅頭 豆干丁、敏豆、素絞肉、紅甜椒	蔬炒豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、黑木耳	紅燒湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄、竹筍	5.2	2.6	2.5	2.5	0.0	734		產類豆漿
14 二	白飯 白米	經典麻醬豆干絲 豆干絲、紅蘿蔔、芹菜、香菜、芝麻醬	皮蛋地瓜葉 地瓜葉、皮蛋	唐揚豆腐(炸) 板豆腐、蘿蔔泥、香菜	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、奶粉	5.5	2.0	2.0	2.6	1.0	742	水果	
15 三	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米筍、三色豆、素火腿、香菇	酥炸棒棒腿X1(炸) 素棒腿	毛豆炒蛋 雞蛋、毛豆	菇燴大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、香菇	蒸豆沙包X1 豆沙包	馬鈴薯蔬菜湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯、紅蘿蔔	5.5	2.0	2.0	2.7	0.0	686		
16 四	白飯 白米	沙茶鮮蔬豆腐煲 凍豆腐、高麗菜、茼蒿捲、腐皮、金針菇	水煮蛋X1 雞蛋	燒賣X1 素燒賣	金針絲瓜 絲瓜、金針菇	香菇竹筍湯 竹筍、香菇、香菜	5.0	2.5	2.4	2.5	0.0	710		
17 五	地瓜飯 白米、地瓜	蜜汁豆腸 豆腸、彩椒、白芝麻	日式蒸蛋 雞蛋、玉米、香菇	牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻	番茄粉絲煲 冬粉、豆芽菜、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳、香菇	酸菜豆腐鍋 大白菜、酸白菜、金針菇、凍豆腐	5.5	2.4	2.5	2.4	1.0	707	水果	
20 一	白飯 白米	白醬蘑菇G丁 素咕咾肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋菇、奶粉、黑胡椒粒	蜜汁黑豆 黑豆	焦糖滷味 四分干、海帶結	野菇花椰 青花椰、白花椰、杏鮑菇、紅甜椒	養生菇菇湯 高麗菜、香菇、秀珍菇、紅棗	5.6	2.6	2.4	2.5	0.0	745		
21 二	糙米飯 白米、糙米	麻油猴頭菇 凍豆腐、麻油猴頭菇、杏鮑菇、高麗菜、枸杞	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	豆豉香干 豆干、紅甜椒、西洋、豆豉	波浪薯條X4(炸) 波浪薯條	大豆米苔目 冬瓜、大紅豆、米苔目	5.4	2.6	2.0	2.6	1.0	800	水果	
22 三	咖哩炒飯 白米、素火腿、杏鮑菇、玉米筍、高麗菜、毛豆、雞蛋	豆皮捲X1 豆皮捲	海芽蒸蛋 雞蛋、海芽	酥炸派對(炸) 芝麻球X1、芋頭球X1	什錦黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、黑木耳	山藥玉米湯 山藥、玉米、枸杞、紅棗	5.5	2.5	2.0	2.6	0.0	717		
23 四	白飯 白米	糖醋油腐 油豆腐、小黃瓜、彩椒	九層塔炒蛋 雞蛋、九層塔、枸杞	鐵板燒鮑菇 杏鮑菇、香菇、黑胡椒粒	奶油金針燴白菜 大白菜、金針菇、奶油	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲	5.0	2.0	2.0	2.4	0.0	692		
24 五	小米飯 白米、小米	素蟹黃豆腐煲 板豆腐、素蟬絲、南瓜、毛豆	起司烘蛋 雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、起司	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯、杏鮑菇、白芝麻	芋香高麗 高麗菜、芋頭、黑木耳	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔、素丸、芹菜	5.5	2.0	2.0	2.4	1.0	707	水果	
27 一	白飯 白米	橙汁素排骨 素咕咾肉、彩椒、白芝麻	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、麵輪	小瓜玉米 玉米粒、小黃瓜	白菜番茄豆皮湯 大白菜、番茄、豆皮	5.5	2.5	2.0	2.5	0.0	714		
28 二	燕麥飯 白米、燕麥	老皮嫩肉 油豆腐、彩椒、九層塔	燒汁鴿蛋X2 鴨蛋、綠豆芽、白芝麻	三杯麵腸 麵腸、杏鮑菇、敏豆、九層塔	山藥捲X1(炸) 山藥捲	大瓜菇菇湯 大黃瓜、秀珍菇、金針菇、枸杞、紅棗	5.4	2.5	2.0	2.6	1.0	733	水果	
29 三	金瓜炒米粉 米粉、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、南瓜、黑木耳、香菜	素玉米雞排X1(炸) 素玉米雞排	蟹絲蒸蛋 雞蛋、素蟬絲、青豆	玉米花椰 青花椰、白花椰、玉米、香菇	蒸兔仔包X1 兔仔包	針菇海芽湯 海帶芽、金針菇	5.0	2.5	2.3	2.5	0.0	685		
30 四	白飯 白米	海苔燒X1 海苔燒	雞蛋豆腐煲 板豆腐、雞蛋、紅甜椒、甜豆、素絞肉	塔香雙褒 杏鮑菇、茄子、九層塔	洋芋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔	金針玉米湯 乾金針、玉米輪	5.4	2.2	2.0	2.6	0.0	710		

→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！！