New Taipei 新北食品 115年12月素食菜單 三和國中

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道路一段59號
營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)、鄭容(營養字第010706)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！！！

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米-蒸	紅燒豆包X1 豆包. 枸杞-燒	日式關東煮 蔬菜. 四分干. 海帶結. 素甜條-煮	塔香海根 海帶根. 蔬菜. 九層塔-炒	青菜	金絲海芽湯 海帶芽. 豆包絲	5.6	2.6	2	2.5	750
2	三	薏仁飯 白米. 薏仁-蒸	香茅素咖哩 馬鈴薯. 凍豆腐. 蔬菜. 椰漿-煮	★素蚵仔酥X3 素蚵仔酥. 地瓜. 芋頭-炸	炒黃豆芽 黃豆芽. 蔬菜-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜. 枸杞	5.6	2.5	2.1	2.6	749
3	四	白飯 白米-蒸	三杯黑干 菇. 黑干. 蔬菜-炒	麻婆豆腐 豆腐. 蔬菜. 素絞肉. 木耳-煮	鮮菇高麗 高麗菜. 蔬菜. 菇-炒	青菜	素香肉骨茶湯 蔬菜. 菇. 紅棗	5.6	2.5	2	2.5	742
4	五	田園鄉村炒飯 白米. 蔬菜. 菇. 玉米. 青豆-蒸	滷油腐X1 油豆腐-滷	蠔油素雞片 蔬菜. 豆雞. 芋頭. 木耳. 枸杞-炒	炒花椰 花椰菜. 白果-炒	青菜	味噌湯 蔬菜. 味噌	5.8	2.5	2	2.6	761
7	一	白飯 白米-蒸	咖哩素雞 豆雞. 馬鈴薯. 蔬菜. 青豆-煮	豆豉麵腸 蔬菜. 麵腸. 豆豉-炒	砂鍋白菜 大白菜. 豆包絲. 干貝. 蔬菜. 菇-煮	青菜	香菇鮮筍湯 筍. 香菇. 紅棗	5.6	2.5	2	2.5	742
8	二	胚芽飯 白米. 胚芽米-蒸	嫩汁油腐X1 油豆腐. 枸杞-滷	蠔香三絲 菇. 干絲. 海帶絲. 蔬菜-炒	木耳甘藍 高麗菜. 蔬菜. 木耳-炒	青菜	豆腐味噌湯 豆腐. 味噌	5.6	2.5	2	2.5	742
9	三	白飯 白米-蒸	★鹹酥豆包X1 豆包-炸	泡菜豆腐煲 蔬菜. 豆腐. 泡菜. 玉米-煮	蔬炒筍片 筍. 蔬菜-炒	青菜	麵線羹 麵線. 菇. 蔬菜	5.8	2.5	2.1	2.6	763
10	四	大麥飯 白米. 大麥-蒸	果香豆干 四分干. 蔬菜. 鳳梨-煮	洋芋烤麩 馬鈴薯. 烤麩. 蔬菜. 青豆-燒	薯絲豆段 豆段. 豆薯. 木耳-炒	青菜	海芽玉米湯 海帶芽. 玉米	5.6	2.6	2	2.5	750
11	五	白飯 白米-蒸	佛跳牆 凍豆腐. 蔬菜. 芋頭. 菇. 栗子. 紅棗-煮	客庄小炒 蔬菜. 豆干. 木耳-炒	鮮蔬冬粉 蔬菜. 冬粉. 素絞肉-炒	青菜	芹香白玉湯 蘿蔔. 芹菜	5.7	2.6	2.1	2.5	759
14	一	紫米飯 白米. 紫米-蒸	孜然麵腸 麵腸. 蔬菜. 菇-炒	蔬炒豆皮 蔬菜. 豆皮. 芋頭. 紅棗-煮	木耳花椰 花椰菜. 枸杞. 木耳-炒	青菜	時瓜湯 冬瓜. 菇	5.6	2.5	2.1	2.5	745
15	二	海苔香鬆飯 白米. 海苔香鬆-蒸	★椒鹽炸豆腐X3 油豆腐-炸	鮑菇黑干 蔬菜. 菇. 黑干. 海帶結-滷	白菜滷 大白菜. 蔬菜. 豆包絲-滷	青菜	日式味噌湯 海帶芽. 味噌	5.7	2.6	2	2.6	761
16	三	蕎麥飯 白米. 蕎麥-蒸	四喜烤麩 烤麩. 蔬菜. 芋頭. 毛豆-燒	筍香干片 蔬菜. 豆干. 筍-炒	翡翠雙絲 海帶絲. 白干絲-炒	青菜	麻油時蔬湯 蔬菜. 菇. 麻油	5.6	2.5	2.1	2.7	754
17	四	白飯 白米-蒸	素香打拋肉 豆干. 蔬菜. 素絞肉-炒	蒙古凍腐 蔬菜. 凍豆腐. 木耳-炒	芋香高麗 高麗菜. 芋頭. 蔬菜. 菇-炒	青菜	四神湯 馬鈴薯. 薏仁. 蓮子. 枸杞	5.7	2.5	2	2.5	749
18	五	薏仁飯 白米. 薏仁-蒸	茄汁豆包X1 豆包. 青豆-燒	堅果四分干 蔬菜. 四分干. 堅果-滷	拌炒黃芽 黃豆芽. 蔬菜-炒	青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔. 番茄	5.6	2.5	2.1	2.7	754
##	一	白飯 白米-蒸	薑燒方干 蔬菜. 四分干. 麵輪. 菇. 紅棗-煮	素蟹黃嫩腐 豆腐. 南瓜. 蒟蒻. 玉米. 青豆-煮	咖哩粉絲 蔬菜. 冬粉. 木耳-炒	青菜	關東煮湯 蘿蔔. 海帶. 蔬菜	5.7	2.5	2.1	2.5	752
22	二	芝麻飯 白米. 黑芝麻-蒸	滷三角腐X1 油腐-滷	麻油素豆皮 蔬菜. 豆皮. 蒟蒻. 芋頭. 菇. 枸杞-炒	木耳豆段 豆段. 木耳. 九層塔-炒	青菜	冬至湯圓 蔬菜. 湯圓. 菇	5.8	2.5	2	2.5	756
23	三	茄汁義大利麵 麵. 蔬菜. 玉米. 青豆-煮	素雞排X1 素雞排-烤	★炸薯條X4 馬鈴薯. 海苔粉-炸	彩蔬花椰 花椰菜. 豆包絲. 蔬菜-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯. 蔬菜. 蘑菇. 椰漿	6.6	2.6	2.1	2.8	836
								產	履	豆	漿	
24	四	藜麥飯 白米. 藜麥-蒸	三杯素雞片 菇. 豆雞. 蔬菜-炒	彩蔬干丁 蔬菜. 豆干. 芋頭. 毛豆-炒	枸杞甘藍 高麗菜. 枸杞-炒	青菜	海芽湯 海帶芽. 蔬菜	5.5	2.6	2	2.5	743
25	五	～行憲紀念日～聖誕節快樂!!!										
28	一	胚芽飯 白米. 胚芽米-蒸	糖醋豆包X1 豆包. 蔬菜. 鳳梨-燒	塔香方干 菇. 四分干. 蔬菜-煮	炒豆段 豆段. 菇-炒	青菜	酸辣湯 豆腐. 蔬菜. 木耳	5.6	2.5	2	2.5	742
29	二	白飯 白米-蒸	素香豆雞 蔬菜. 豆雞-炒	枸杞凍豆腐 凍豆腐. 蔬菜. 菇. 枸杞-煮	沙茶粉絲 蔬菜. 冬粉. 木耳. 素絞肉-炒	青菜	藥燉鮮瓜湯 冬瓜. 菇. 薑	5.5	2.5	2.1	2.5	738
30	三	小米飯 白米. 小米-蒸	紅燒臭豆腐 蔬菜. 臭豆腐. 冬粉. 豆包絲. 菇-煮	★香酥豆干X2 豆干. 菇-炸	蘑菇花椰 花椰菜. 蘑菇. 木耳-炒	青菜	客家米粉湯 蔬菜. 米粉. 芋頭. 菇	5.6	2.6	2	2.5	750
31	四	白飯 白米-蒸	滷油腐X1 油豆腐. 紅棗-滷	素鍋貼X2 素鍋貼-烤	紅片高麗 高麗菜. 紅蘿蔔. 菇-炒	青菜	丸子味噌湯 海帶芽. 素丸. 味噌	5.5	2.5	2	2.5	735

<節氣吃神馬-冬至>

冬至是24節氣中最後一個節氣，是一年中日照時間最短、黑夜最長的日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「黑食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑藜麥、黑米、香菇、烏骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力，迎接寒冷冬季。