



新北食品 110年 10月 素食菜單

*本公司使用之新鮮食材皆為聯產及非基改符合三零一Q規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道一路59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、潘柏甫(營養字第010569號)、蕭祐融(營養字第010402) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

大直高中



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	工段 點鐘	主菜 餐內	湯菜	湯羹	熱食
1	五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	蜜汁四分干 四分干、白芝麻-滷	爽脆黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	毛豆燒雞 豆雞、紅蘿蔔、毛豆-煮	★三角薯餅X2 薯餅-炸	紫菜湯 海帶芽、豆包絲	6.2	2.4	2.4	2.7	796
4	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	沙茶素豆包 豆包、彩椒、木耳-炒	紅燒烤麩 烤麩、杏鮑菇、香菇-煮	木耳炒豆 豆段、紅蘿蔔、木耳-炒	油燜紫茄 茄子、素絞肉、九層塔-燒	味噌湯 凍豆腐、素角螺、味噌	6	2.3	2.5	2.6	772
5	二	螺旋麵 螺旋麵-煮	素茶鵝排 素茶鵝排-燒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	茄汁素肉醬 番茄、玉米、青豆、素絞肉-煮	炒牛蒡 牛蒡、黑芝麻-炒	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	6.3	2.4	2.3	2.4	787
6	三	有機白飯 有機白米-蒸	芝香豆干 大溪黑干、白芝麻-滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔、豆皮結、鴻喜菇-煮	黑椒毛豆 毛豆莢-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜、鹹鳳梨-煮	黃瓜湯 大黃瓜、素肉絲	6.2	2.5	2.1	2.3	778
7	四	小米飯 白米、小米-蒸	素絞肉豆腐 豆腐、素絞肉-煮	炒花椰 花椰菜、豆包絲-炒	椰汁南瓜 南瓜、椰漿-煮	梅汁蘿蔔 紅蘿蔔-煮	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.3	2.7	2.1	2.4	804
8	五	南瓜飯 白米、南瓜-蒸	黃金素魚排 素魚排-烤	田園干丁 玉米、豆干、彩椒、毛豆-炒	★奶油玉米餅X2 奶油玉米餅-炸	鮮菇海絲 海帶絲、金針菇-炒	白菜三絲湯 大白菜、紅蘿蔔、筍	6.1	2.4	2.3	2.2	764
11	一	國慶日看煙火~~~~										
12	二	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	五香細腐 細腐、香菜-滷	★鹽酥百頁 百頁豆腐、九層塔-炸	時令鮮瓜 冬瓜、香菇-煮	干丁炒玉米 玉米、豆乾丁、紅蘿蔔、毛豆-炒	味噌湯 板豆腐、素肉片、味噌	6.2	2.5	2.5	2.5	797
13	三	有機白飯 有機白米-蒸	紅燒素獅子頭 白菜、素獅子頭、紅蘿蔔、木耳-煮	薑燒南瓜 南瓜、枸杞、薑-蒸	蠔油素雞 素雞、杏鮑菇、彩椒-炒	燴炒薯片 豆薯、豆包絲、香菇-炒	紅豆牛奶湯 紅豆、奶粉	6.2	2.4	2.3	2.3	775
14	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干、紅蘿蔔、香菜-燒	鮮菇敏豆 敏豆、金針菇-炒	白菜炒冬粉 白菜、冬粉、彩椒、素絞肉-炒	蘿蔔球球 蘿蔔球、梅汁-煮	綜合關東煮 油豆腐、杏鮑菇、芹菜	6.1	2.5	2.4	2.4	783
15	五	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	四喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔、毛豆-煮	鐵板豆芽 豆芽、彩椒、香菇-炒	回鍋小炒 芹菜、豆干、素肉絲-炒	枸杞龍鬚 龍鬚菜、枸杞-炒	竹筍湯 竹筍、鹹鳳梨	6.2	2.4	2.3	2.5	784
18	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香芹豆絲 白干絲、木耳、芹菜-炒	芝麻牛蒡 牛蒡、黑芝麻-炒	塔香紫茄 茄子、九層塔-炒	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓	6.5	2.4	2.5	2.4	806
19	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	下飯酢醬 豆干、素絞肉、瓜仔-滷	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍、木耳-炒	素鱈魚排 素魚排、香菜-燒	紅燒筍片 筍、紅蘿蔔、杏鮑菇-炒	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	6.1	2.6	2.4	2.6	799
20	三	有機白飯 有機白米-蒸	家常豆腐 板豆腐、素絞肉-煮	彩椒高麗 高麗菜、彩椒-炒	三色薯丁 玉米、豆乾丁、紅蘿蔔、豆薯-炒	麻香甘藷葉 地瓜葉、薑-煮	昆布湯 海帶芽、紅白蘿蔔	6.4	2.4	2.3	2.5	798
21	四	白飯 白米-蒸	茄汁素雞丁 素雞丁、番茄、毛豆-煮	四季干片 豆段、豆干-炒	花生麵筋 麵筋、花生、香菇-煮	香炒天婦羅 素天婦羅、西芹-炒	味噌油腐湯 油豆腐、味噌	6.5	2.4	2.2	2.6	807
22	五	麥片飯 白米、麥片-蒸	照燒素肉排 素肉排-燒	豆包白菜 白菜、豆包絲、木耳-炒	蜜汁方干 小方豆乾、豆皮結、海帶結-滷	山藥捲X2 山藥捲-烤	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲	6.1	2.4	2.5	2.6	787
25	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	和風凍腐 凍豆腐、素肉片、鴻喜菇-煮	總匯玉米 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、素絞肉-炒	牛蒡排 素牛蒡排-燒	脆炒豆豆 豆段、彩椒-炒	青木瓜煲湯 青木瓜、金針菇	6.2	2.4	2.4	2.7	796
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	紅燒豆腐煲 豆腐、彩椒、木耳-煮	素蝦捲X1 素蝦捲-烤	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍-炒	爽脆大瓜 大黃瓜、豆包絲、枸杞-煮	山藥煲湯 山藥、紅蘿蔔、薏仁、枸杞、當歸	6.4	2.3	2.5	2.6	800
27	三	有機白飯 有機白米-蒸	香烤素鱈魚排 海苔素鱈魚排-烤	醬滷麵輪 麵輪、白蘿蔔、香菜-滷	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	彩蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	香菇素肉羹 素肉羹、筍絲、香菇	6.3	2.4	2.4	2.7	803
28	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	嫩汁素棒棒腿X2 素棒棒腿-燒	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	腐皮白菜 白菜、腐皮、紅蘿蔔-炒	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、敏豆-炸	花生薏仁湯 花生、洋薏仁、奶粉	6.2	2.5	2.6	2.6	804
29	五	白飯 白米-蒸	茄汁素魚豆腐 素魚豆腐、番茄、毛豆-煮	樹子苦瓜 苦瓜、樹子-炒	海苔薯球X4 薯球、海苔粉-烤	紅椒甘藍 高麗菜、彩椒-炒	清燉蘿蔔湯 蘿蔔、鴻喜菇	6.3	2.6	2.4	2.6	813