

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果,魚類,蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用!

地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝媿(第4985號),方慈麗(第8670號),羅穎(第9836號)

全面提供非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	主穀類	魚類	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	香菇素雞 素雞,香菇,彩椒 煮	蓮子南瓜 南瓜,蓮子,紅粟 煮	甜麵醬條豆 條豆,素肉 炒	季節青菜	玉米鮮菇湯 玉米,菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
2	二	鮮蔬炒麵 麵,時蔬	五味油豆腐 油豆腐x1 增	金菇高麗 高麗,金菇,紅蘿蔔 炒	小兔包 小兔包x1 蒸	有機青菜	四神湯 洋芋,四神包		5.5	2.4	1.7	2.5	720
3	三	校慶補休不供餐											
8	一	小米飯 白米,小米	彩椒烤麩 烤麩x1,甜椒 煮	素燴蝦仁 大黃瓜,素蝦仁 煮	醬燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜黃芽湯 榨菜,黃豆芽		5.5	2.5	1.6	2.4	721
9	二	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇 煮	芋燒白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔 煮	醬炒筍丁 筍丁,青豆 炒	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜,鮮菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	雪菜豆干 豆干,雪菜 炒	義式錦蔬 洋芋,南瓜,時蔬 炒	芹炒海絲 海帶絲,芹 炒	季節青菜	肉骨茶湯 冬瓜,肉骨茶包		5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	四	海苔香鬆飯 白米,香鬆	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔 煮	高麗粉絲 冬粉,高麗 煮	有機青菜	海芽味噌湯 海芽,味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
12	五	麥片飯 白米,麥片	滷雙干 蘭花干,大溪豆干 滷	木耳絲瓜 絲瓜,木耳,紅蘿蔔 炒	地瓜時蔬 地瓜,條豆,金針菇 炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,筍	水果	5.4	2.4	1.6	2.5	711
15	一	白飯 白米	鍋燒凍腐 凍腐,白菜,冬粉 煮	堅果玉粒 玉米,洋芋,堅果 煮	菇香扁蒲 扁蒲,菇,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑絲		5.4	2.5	1.7	2.5	721
16	二	小米飯 白米,小米	茶香豆干 豆干x2 燒	豆瓣炒筍 筍,紅蘿蔔 炒	鮮菇花椰 花椰菜,鮮菇 煮	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋,紅蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.5	721
17	三	白飯 白米	醬淋油腐 油豆腐x1 煮	金菇絲瓜 絲瓜,金菇 煮	椰香玉米圈 玉米圈x1,椰漿 煮	季節青菜	海芽湯 海芽,薑絲		5.4	2.5	1.7	2.5	721
18	四	南瓜義大利麵 麵,南瓜,洋芋	燒素丸 素丸x1 燒	炸金菇牛蒡 牛蒡,金針菇 炸	黃瓜木耳 黃瓜,木耳 煮	有機青菜	紅燒番茄湯 番茄,蘿蔔,酸菜		5.5	2.5	1.6	2.4	721
19	五	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	鮮菇白菜 大白,鮮菇 煮	有機青菜	牛蒡紅棗湯 牛蒡,玉米,紅粟		5.4	2.4	1.6	2.5	711
22	一	紫米飯 白米,紫米	麻婆豆腐 豆腐,素肉,香菇 煮	花生海帶 海帶,花生 滷	八角毛豆筍 毛豆筍,八角 煮	履歷青菜	筍絲湯 竹筍,紅蘿蔔		5.4	2.4	1.6	2.5	711
23	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	瓜仔素醬 豆干,刈薯,碎瓜 煮	黑糖蜜地瓜 地瓜,黑糖 炒	麻油高麗 高麗,枸杞 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.5	2.4	1.7	2.5	720
24	三	白飯 白米	滷味 油腐,麵輪,蘿蔔 燒	豆芽粉絲 粉絲,豆芽,青豆 炒	紅燒冬瓜 冬瓜,薑絲 滷	季節青菜	海帶鮮菇湯 海帶,菇		5.4	2.5	1.7	2.5	721
25	四	糙米飯 白米,糙米	醬燒細腐 細油豆腐x1 燒	炸什蔬 條豆,牛蒡,彩椒 炸	菇燒扁蒲 扁蒲,菇,紅蘿蔔 煮	有機青菜	素丸子湯 蘿蔔,素丸子		5.5	2.4	1.7	2.5	720
26	五	白飯 白米	榨菜豆干 豆干,榨菜 炒	紅片黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔 燒	豆醬燒筍 筍,毛豆 燒	有機青菜	味噌湯 豆腐,味噌	回饋豆漿	5.5	2.5	1.6	2.4	721
29	一	香菇油飯 白米,糯米,香菇	番茄豆腐 豆腐,番茄 燒	醋溜木耳 木耳,薑絲 炒	雙色花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	絲瓜麵線 紅麵線,絲瓜		5.4	2.5	1.7	2.5	721

30	二	白飯 白米	五更腸旺 凍腐, 豆腸, 蔬菜 燒	菇炒佛手瓜 佛手瓜, 菇, 時蔬 炒	上海年糕 大白菜, 年糕, 時蔬 炒	有機 青菜	白玉藥膳湯 冬瓜, 素肉, 當歸		5.4	2.4	1.6	2.5	7.11
----	---	-----------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------	----------------------------	--	-----	-----	-----	-----	------