



全盛美食114年11月素食菜單樹林高中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、林湘庭

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★★菜單中含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全穀類	肉蔬蛋類	海帶類	菇菌類	其他類
3	一	白飯 白米	豆瓣蘭花干 蘭花干、時蔬、煮	紅燒青木瓜 青木瓜、木耳、燒	炸蘋果派 蘋果派、炸(X1)	客家小炒 豆干、時蔬、炒	履歷 竹筍燉湯 竹筍、木耳	5	2	2	2	7
								7	7	6	6	4
4	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	紅麴素腰花 素腰花、紅麴醬、燒	炒藻唇片 海帶、木耳、炒	鐵板骰子腐 油豆腐、菇、燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、紅蘿蔔、炒	履歷 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
								5	7	5	6	5
5	三	糙米飯 白米、糙米	麻婆豆腐 豆腐、時蔬、煮	橙汁咕咾肉 素咕咾肉、柳橙汁、燒	脆炒豆薯 豆薯、時蔬、炒	素蠔油芥藍 芥藍菜、素蠔油、炒	履歷 芋頭米粉湯 米粉、芋頭、香菇	5	2	2	2	7
								5	7	5	6	5
6	四	鮮菇炒飯 白米	蜜汁素魚排 素魚排、燒(X1)	清炒高麗 高麗菜、時蔬、炒	雙色豆干絲 豆干絲、時蔬、炒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	有機 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	5	2	2	2	7
								7	6	6	6	6
7	五	白飯 白米	蕃茄炒豆包 豆包、蕃茄、炒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	照燒百頁豆腐 百頁豆腐、鮮菇、燒	芝麻包 芝麻包、蒸(X1)	履歷 鮮蔬薏仁湯 鮮蔬、洋薏仁	5	2	2	2	7
								7	6	5	7	4
10	一	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔、燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	彩椒山藥 山藥、彩椒、炒	麻油素雞丁 素雞丁、高麗菜、麻油、燒	履歷 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5	2	2	2	7
								7	7	6	6	4
11	二	地瓜飯 白米、地瓜	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	鮮菇黑豆干 大溪豆干、菇、燒	醬淋蔬菜捲 蔬菜捲、煮(X1)	沙茶海帶根 海帶根、素沙茶、炒	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	5	2	2	2	7
								5	7	5	6	5
12	三	白飯 白米	蘑菇獅子頭 素獅子頭、洋菇、煮(X1)	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、炒	腰果小瓜 小黃瓜、腰果、炒	雪菜素雞 豆雞、雪菜、炒	履歷 金針燉湯 金針、金針菇	5	2	2	2	7
								7	8	5	7	9
13	四	糙米飯 白米、糙米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮(X2)	清炒佛手瓜 佛手瓜、炒	蔬炒素脆腸 素脆腸、時蔬、炒	花生四分干 豆干、花生、滷	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5	2	2	2	7
								6	7	7	7	4
14	五	白飯 白米	酸甜豆腸 豆腸、鳳梨、燒	鮮菇花椰 青花菜、鮮菇、炒	白菜滷 大白菜、香菇、煮	炸芋頭餅 芋頭餅、炸(X1)	履歷 南洋肉骨茶 豆薯、時蔬、肉骨茶包	5	2	2	2	7
								7	6	5	7	4
17	一	～ 運動會補假一日 ～										
18	二	白飯 白米	鮮菇烤麩 烤麩、鮮菇、炒	醬爆豆干片 豆干、時蔬、炒	滷味拼盤 白蘿蔔、海帶、滷	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
								7	7	6	6	4
19	三	燕麥飯 白米、燕麥	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、咖哩、燒	紅燒素肚 素肚、時蔬、燒	泡菜炒寬粉 寬冬粉、時蔬、素泡菜、炒	履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	5	2	2	2	7
								5	6	7	7	9
20	四	白飯 白米	茄汁豆腐 豆腐、蕃茄、煮	薑絲冬瓜 冬瓜、薑、燒	香滷天婦羅 素甜不辣、滷(X1)	蠔香素腰花 素腰花、素沙茶、燒	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
								8	7	5	6	6
21	五	白飯 白米	鮮蔬炒豆包 豆包、時蔬、素蠔油、燒	打拋素肉醬 豆干、蕃茄、素絞肉、煮	玉米三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔、炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻、炒	履歷 結頭菜燉湯 結頭菜、木耳	5	2	2	2	7
								7	6	5	7	4
24	一	白飯 白米	糖醋凍豆腐 凍豆腐、彩椒、燒	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜、燒	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	履歷 高麗燉湯 高麗菜、時蔬	5	2	2	2	7
								5	7	5	7	8
25	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	菜脯豆干 豆干、菜脯、炒	海苔花枝丸 素花枝丸、海苔粉、滷(X2)	雙色花椰 青花菜、時蔬、炒	咖哩豆腸 豆腸、紅蘿蔔、咖哩、煮	履歷 豆薯湯 豆薯	5	2	2	2	7
								5	6	7	7	9
26	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香燒素鵝排 素鵝排、燒(X1)	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜、炸	豆皮白菜 大白菜、豆皮、煮	芝麻茄子 茄子、芝麻、燒	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
								7	7	5	6	9
27	四	什錦炒米粉 白米	蜜汁大溪干 大溪豆干、時蔬、燒	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇、炒	醬燒牛蒡腿 牛蒡腿、滷(X1)	芹香黃豆芽 黃豆芽、芹、炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
								7	7	6	6	4
28	五	地瓜飯 白米、地瓜	栗子滷油腐 油豆腐、栗子、炒	蘑菇醬麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇、煮	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、煮	薑絲麵腸 麵腸、薑、炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
								7	6	5	7	4