



上將 中央餐廳

厚德國小素食109年4月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com ※本公司全面使用非基因改造玉米及黃豆製品請安心食用※ ◎99年通過 HACCP 正式認證 ◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯	附餐	金雞 雞腿	豆腐 菜肉	蔬菜	滷 菜	熱 量
1	三	白飯 白米	鍋燒豆腐 豆腐、木耳、蘿蔔、燒	紅燒獅子頭 素丸子、蔬菜、煮	玉米彩丁 玉米、毛豆、紅蘿蔔、炒	履歷 蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜		5.7	2.2	2.0	2.4	722
6	一	白飯 白米	蜜汁蘭花干 蘭花干、燒	糖醋豆腸 豆腸、彩椒、煮	時蔬津白 白菜、蔬菜、豆皮、煮	履歷 蔬菜	筍片湯 筍、蔬菜	豆奶	5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
7	二	芝麻飯 芝麻、白米	皇帝豆烤麩 蘿蔔、烤麩、皇帝豆、煮	醉醬豆干 毛豆、素絞肉、豆干、炒	素蟬燒瓜 素蟬絲、大瓜、香菇、蔬菜、煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌、蔬菜	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
8	三	時蔬炒飯 玉米、素絞肉、蔬菜、白米	黑胡椒素排骨 素排骨、燒	味噌香竹捲 小黃瓜、香竹捲、蔬菜、煮	雙色花椰 花椰、蔬菜、炒	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐		5.7	2.2	2.0	2.4	722
9	四	白飯 白米	炸天婦羅 地瓜、菇類、蔬菜、炸	椒麻素雞 素雞、紅椒、蔬菜、燒	清炒高麗 高麗菜、木耳、炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 木耳、筍絲、豆腐、金針菇	水果	5.5	2.2	1.8	2.6	712
10	五	小米飯 小米、白米	咖哩百頁 百頁、咖哩、洋芋、煮	海結麵輪 冬瓜、蔬菜、麵輪、燒	核桃 玉米粒、豆干、素蝦仁、核桃、煮	履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 枸杞、冬瓜、薑絲		5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
13	一	白飯 白米	洋芋豆腸 青豆、洋芋、豆腸段、煮	瓜仔素肉 脆瓜、碎豆干、蔬菜、煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢、煮	履歷 蔬菜	麻油菇菇湯 白菜、鮮菇、豆皮	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
14	二	沙茶 炒年糕 蔬菜、年糕	茴香素肚 茴香、素豬肚、煮	宮保烤麩 花生、烤麩、煮	紅片花椰 蘿蔔、花椰、炒	有機 蔬菜	味噌湯 高麗、豆腐、味噌	豆奶	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
15	三	白飯 白米	素牛蒡排 素牛蒡排、炸	南瓜子百頁 南瓜子、百頁、煮	紅片燒瓜 胡蘿蔔、金針菇、鮮瓜、燒	履歷 蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
16	四	紅藜飯 紅藜、白米	鳳梨素雞 鳳梨、胡蘿蔔、素雞、燒	水蓮甜不辣 水蓮、甜不辣、炒	塔香 鮑菇油腐 鮑菇、油豆腐、蔬菜、燒	履歷 蔬菜	金針蔬菜湯 金針、蔬菜	水果	5.7	2.2	2.0	2.4	722
17	五	白飯 白米	杏仁片豆腐 豆腐、木耳、杏仁片、煮	芋頭燒筍絲 芋頭、蔬菜、竹筍、煮	珍菇條豆 袖珍菇、條豆、炒	履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、洋芋、蔬菜		5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
20	一	胚芽飯 胚芽、白米	咖哩凍腐 洋芋、蘿蔔、凍豆腐、煮	客家小炒 西芹、素五花、豆干、蔬菜、炒	油片白菜 油片、蔬菜、大白菜、炒	履歷 蔬菜	芹香米粉湯 芹菜、鮮菇、米粉	豆奶	4.7	2.8	2.0	2.8	715
21	二	白飯 白米	九層塔 炒素雞 素雞、蔬菜、九層塔、炒	番茄豆腐 番茄、豆腐、毛豆、煮	清炒莧菜 莧菜、蔬菜、炒	有機 蔬菜	海結紅朴湯 海帶結、蘿蔔	水果	4.8	2.7	1.8	2.8	710
22	三	燕麥飯 燕麥、白米	炸素蚵仔 素蚵仔、炸 每人 3 個	海結滷味 海結、豆干、杏鮑菇、蘿蔔、滷	木耳高麗 木耳、高麗菜、炒	履歷 蔬菜	鮮菇白菜湯 香菇、白菜、油片		4.8	2.6	1.8	3	711
23	四	番茄 螺絲麵 蔬菜、番茄、麵	葵瓜子豆捲 葵瓜子、蔬菜、豆捲、燒	芹菜素肚 芹菜、素肚、炒	銀絲捲 銀絲捲、蒸	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	水果	4.7	2.6	2.1	3.1	716
24	五	糙米飯 糙米、白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮	玉米煨豆腐 玉米、蔬菜、豆腐、燒	玉筍花椰 玉米筍、花椰、炒	履歷 蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜、蔬菜、薑絲		4.7	2.6	2.1	3.1	716
27	一	白飯 白米	椒香豆包 豆包、煮	白菜素獅頭 大白菜、蔬菜、素獅子頭、煮	沙茶豆雞片 蔬菜、豆雞片、煮	履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、洋芋	水果	4.8	2.7	1.8	2.8	710
28	二	紫米飯 紫米、白米	腰果炒豆干 腰果、豆干、煮	酸菜麵腸 酸菜、麵腸、炒	木須炒筍 木耳、蔬菜、竹筍、炒	有機 蔬菜	雲耳鮮菇湯 木耳、鮮菇、川菜	豆奶	4.6	2.7	2.0	2.8	701
29	三	什錦炒麵 素肉、蔬菜、麵	五香素排骨 素排骨、煮	三杯 鮑菇凍腐 凍豆腐、鮑菇、蔬菜、燒	雙色花椰 花椰、蔬菜、炒	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽		4.7	2.6	2.1	3.1	716
30	四	紅藜飯 紅藜、白米	醍醐四角 四角豆腐、燒	炒番薯葉 地瓜葉、炒	螞蟻上樹 素肉、高麗菜、粉絲、炒	履歷 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、鮮菇、蔬菜	水果	4.8	2.7	1.8	2.8	710