



上將 中央餐廳

厚德國小素食109年6月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等, 不适合其過敏體質者食用**
 ◎ 服務專線: (02)2996-9305 傳真: (02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎ 營養師: 劉芸琮(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	胚芽飯 胚芽、白米	紅燒豆包 豆包、毛豆、燒	酸菜素肚 素肚條、酸菜、滷	木耳高麗 木耳、高麗菜、炒	產銷履歷 玉米段、豆腐	豆奶	5.4	2.6	2.4	2.2	732
2	二	薯菇茄汁義大利麵 鮮菇、蔬菜、麵	塔香素雞丁 九層塔、木耳、素雞丁、煮	小黃瓜佐素火腿 小黃瓜、油片、素火腿、煮	腰片白菜 白菜、素腰花、蘿蔔、煮	有機蔬菜 洋蔥仁、洋芋	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
3	三	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮	糖醋豆腐 鳳梨、蔬菜、油豆腐、煮	椒香銀芽 黑胡椒、豆芽、時蔬、炒	產銷履歷 蕃茄、洋芋、高麗菜、蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
4	四	燕麥飯 燕麥、白米	咖哩凍腐 洋芋、凍豆腐、煮	彩蔬鮮瓜 菇類、鮮瓜、煮	沙茶粉絲煲 素沙茶、粉絲、木耳、煮	產銷履歷 乾金針、鮮菇、竹筍	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
5	五	白飯 白米	梅香素五花 梅菜、素五花、煮	泰式打拋干丁 玉米、豆乾丁、番茄、炒	燒茄子 茄子、煮	產銷履歷 海芽、高麗菜		5.0	2.8	2.3	2.5	730
8	一	胚芽飯 胚芽、白米	南瓜燉雞丁 南瓜、素雞丁、煮	塔香凍腐 青豆、凍豆腐、九層塔、煮	芹炒海根 海帶根、芹菜、煮	產銷履歷 冬瓜、鮮菇	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728
9	二	白飯 白米	炸素蚵仔酥 素蚵酥、炸	菠蘿竹捲 鳳梨、小麥製品、燒	紅絲竹筍 紅蘿蔔、金針菇、竹筍、炒	有機蔬菜 寬版條、金針、高麗菜	豆奶	5.2	2.7	2.3	2.2	723
10	三	小米飯 小米、白米	蜜汁素火腿 素火腿、煮	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、煮	豆酥條豆 豆酥、木耳、條豆、煮	產銷履歷 紫菜、蔬菜		5.4	2.6	2.2	2.2	727
11	四	玉米青蔬炒飯 玉米、蔬菜、米	紅燒素雞腿 素雞腿、煮	宮保烤麩 花生、烤麩、燒	清炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒	產銷履歷 竹筍、金針菇	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
12	五	白飯 白米	糖醋骰子腐 油豆腐、彩椒、煮	黃瓜豆捲 小黃瓜、豆捲、煮	枸杞茼蒿片 茼蒿、西芹、枸杞、炒	產銷履歷 洋芋、玉米、南瓜		5.5	2.5	2.4	2.2	732
15	一	鮮蔬什錦麵 高麗、蔬菜、麵	炸香雞堡 素雞排、炸	客家小炒 素五花肉、芹菜、豆干、炒	芝香條豆 芝麻、條豆、炒	產銷履歷 紫菜、蘿蔔	豆奶	5.3	2.6	2.4	2.2	725
16	二	糙米飯 糙米、白米	芝麻素排骨 芝麻、素排骨、煮	咖哩丸子 馬鈴薯、蘿蔔、素丸子、煮	木須蒲瓜 木耳、蔬菜、蒲瓜、煮	有機蔬菜 豆腐、高麗、味噌	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
17	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包、番茄、煮	三杯麵腸 九層塔、麵腸、煮	彩燴鮑菇 蘿蔔、鮑菇、蔬菜、炒	產銷履歷 竹筍、金針菇、木耳、豆腐		4.9	2.8	2.1	2.8	732
18	四	紫米飯 紫米、白米	紅燒素獅頭 素獅子頭、煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	香菇油腐 香菇、蔬菜、油豆腐、滷	產銷履歷 蘿蔔、海帶結	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
19	五	白飯 白米	甜醬煮豆腸 甜醬、豆腸、煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜、炒	水蓮素肚片 水蓮、素肚、蔬菜、炒	產銷履歷 金針菇、榨菜、蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
20	六	紅藜飯 紅藜、白米	芋香燒素肉 芋頭、素肉、煮	大溪黑豆干 大溪黑豆干、煮	白菜滷什錦 白菜、蔬菜、滷	產銷履歷 竹筍、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	732
22	一	燕麥飯 燕麥、白米	素牛蒡排 牛蒡排、燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、煮	豆酥敏豆 豆酥、敏豆、煮	產銷履歷 南瓜、蔬菜、豆包	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
23	二	日式烏龍麵 蔬菜、蘿蔔、烏龍麵	炸天婦羅 南瓜、菇、地瓜、炸	彩椒豆捲片 彩椒、豆捲片、煮	麻香素腰花 素腰花、煮	有機蔬菜 蘿蔔、素丸子	豆奶	5.2	2.8	2.2	2.3	733
24	三	白飯 白米	菠蘿素雞丁 鳳梨、素雞丁、煮	歐風素蝦仁 番茄、玉米、素蝦仁、煮	紅片花椰 花椰、花椰菜、炒	產銷履歷 竹筍、紅蘿蔔、髮菜		5.0	2.8	2.3	2.5	730
29	一	五穀飯 五穀米、白米	飄香大四角 四角油腐、滷	鮮蔬粉絲 高麗菜、木耳、粉絲、炒	洋芋豆腸 洋芋、豆腸、煮	產銷履歷 冬瓜、枸杞、香菇	豆奶	5.0	2.7	2.3	2.5	723
30	二	糙米飯 白米、糙米	栗子煲麵腸 栗子、麵腸、小黃瓜、燒	咖哩什錦 馬鈴薯、蔬菜、煮	蕃茄豆腐 豆腐、番茄、煮	有機蔬菜 味噌、蘿蔔、海芽	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725