



# 上將 食品 厚德國小素食 110年4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、大豆類等, 不適合其過敏體質者食用\*◎消費者服務專線：(02)2996-9305  
傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com◎營養師：陳怡安 (營養字第 009695 號)

| 餐期：(02/22/6-3/14) e-mail：k19365@gmail.com 高貴師：陳怡文(高貴字第005055號) |    |                           |                          |                        |                         |          |                         |    |     |      |     |     |     |  |
|--|----|---------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|----------|-------------------------|----|-----|------|-----|-----|-----|--|
| 日期   | 星期 | 主食                        | 主菜                       | 副菜                     |                         |          | 湯                       | 附餐 | 五穀類 | 肉魚蛋類 | 蔬菜  | 海產  | 熱量  |  |
| 1  | 四  | 白飯<br>白米                  | 鳳梨咕咾肉🍍🍍<br>素肉,鳳梨,彩椒-煮    | 芹菜腐皮<br>腐皮,金針菇,蘿蔔,芹菜-炒 | 條豆鮑菇<br>條豆,鮑菇-炒         | 履歷<br>蔬菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜,金針菇           | 水果 | 5.6 | 2.2  | 2.5 | 2.4 | 728 |  |
| 6  | 二  | 香菇油飯<br>糯米,米,香菇,麵輪        | 芝麻<br>素牛蒡排<br>素牛蒡排,芝麻-燒  | 青椒豆干<br>豆干,青椒-炒        | 豆沙包<br>豆沙包-蒸            | 有機<br>蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜,玉米,鮮菇        | 豆奶 | 5.7 | 2.3  | 2.3 | 2.5 | 742 |  |
| 7  | 三  | 白飯<br>白米                  | 咖哩百頁腐<br>百頁,洋芋,蘿蔔-煮      | 素雞塊 X2<br>素雞塊-炸        | 茼蒿鮮瓜<br>鮮瓜,茼蒿,木耳-煮      | 履歷<br>蔬菜 | 芹珠蘿蔔湯<br>蘿蔔,芹菜          |    | 5.6 | 2.2  | 2.4 | 2.6 | 734 |  |
| 8  | 四  | 薏仁飯<br>白米,薏仁              | 煙燻素茶鵝<br>素茶鵝-燒           | 泡菜凍豆腐<br>凍豆腐,大白菜,蘿蔔-煮  | 鮮菇花椰🍄🍄<br>花椰菜,鮮菇-煮      | 履歷<br>蔬菜 | 高麗昆布湯<br>高麗菜,海芽         | 水果 | 5.5 | 2.3  | 2.3 | 2.4 | 723 |  |
| 9  | 五  | 小米飯<br>白米,小米              | 紅麴蘭花干<br>蘭花干,紅麴-燒        | 酸菜素肚條<br>素豬肚,酸菜-炒      | 青豆南瓜<br>南瓜,青豆-蒸         | 履歷<br>蔬菜 | 香菇結菜湯<br>結頭菜,香菇         |    | 5.7 | 2.2  | 2.4 | 2.3 | 728 |  |
| 12   | 一  | 茄汁<br>義大利麵<br>麵,玉米,蘿蔔,番茄  | 炸<br>素香雞堡<br>素雞排-炸       | 海結方干<br>四方干,海帶結,蘿蔔-滷   | 芝麻包<br>芝麻包-蒸            | 履歷<br>蔬菜 | 紫菜豆腐湯<br>豆腐,紫菜          | 豆奶 | 5.7 | 2.3  | 2.3 | 2.6 | 746 |  |
| 13   | 二  | 白飯<br>白米                  | 蘿勒<br>洋芋素肉<br>素肉,洋芋,毛豆-煮 | 紅燒腐竹捲<br>腐竹捲,小黃瓜,木耳-燒  | 豆皮白菜<br>大白菜,蘿蔔,豆皮-煮     | 有機<br>蔬菜 | 鼎邊銚<br>飯條,素肉,金針花,菇,芹,木耳 | 水果 | 5.7 | 2.2  | 2.4 | 2.3 | 728 |  |
| 14   | 三  | 蕎麥飯<br>蕎麥,白米              | 素魚排<br>素白帶魚-燒            | 番茄豆腐🍅🍅<br>豆腐,番茄-燒      | 雙色花椰<br>白花椰,綠花椰-煮       | 履歷<br>蔬菜 | 蘿蔔海芽湯<br>蘿蔔,海芽          |    | 5.7 | 2.3  | 2.4 | 2.5 | 744 |  |
| 15   | 四  | 玉米飯<br>白米,玉米              | 滷四角腐<br>四角豆腐-滷           | 葵瓜籽豆腸<br>豆腸,彩椒,葵瓜籽-煮   | 芹香銀芽<br>豆芽菜,蘿蔔,芹菜-炒     | 履歷<br>蔬菜 | 山藥洋芋湯<br>洋芋,山藥,枸杞       | 水果 | 5.8 | 2.3  | 2.5 | 2.3 | 745 |  |
| 16   | 五  | 白飯<br>白米                  | 四喜烤麩<br>烤麩,竹筍,蘿蔔,香菇-燒    | 素蠔豆雞片<br>豆雞片,香菜-炒      | 烤蜜地瓜 X1🍠🍠<br>地瓜-烤       | 履歷<br>蔬菜 | 白菜豆腐湯<br>豆腐,白菜          |    | 5.8 | 2.3  | 2.3 | 2.3 | 740 |  |
| 19   | 一  | 白飯<br>白米                  | 豆瓣燒素肚<br>素豬肚,彩椒-燒        | 蜜汁四方干<br>四方干,芝麻-燒      | 腰果玉米🍄🍄<br>玉米,洋芋,蘿蔔,腰果-煮 | 履歷<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br>高麗菜,香菇,豆皮       | 水果 | 5.6 | 2.3  | 2.1 | 2.6 | 734 |  |
| 20   | 二  | 香椿炒飯<br>白米,玉米,蘿蔔,鮮菇,香椿醬   | 飄香素雞腿<br>素雞腿-滷           | 茄汁豆包<br>豆包,番茄,毛豆-燒     | 炒高麗菜<br>高麗菜,紅蘿蔔-炒       | 有機<br>蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐,蘿蔔            | 豆奶 | 5.7 | 2.2  | 2.3 | 2.5 | 734 |  |
| 21   | 三  | 白飯<br>白米                  | 南瓜燒豆腸<br>豆腸,南瓜,枸杞-煮      | 土豆麵筋<br>麵筋,花生,香菇-煮     | 白菜年糕<br>年糕,白菜,蘿蔔-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 榨菜金針湯<br>榨菜,金針花,粉絲      |    | 5.7 | 2.3  | 2.2 | 2.4 | 735 |  |
| 22   | 四  | 白飯<br>白米                  | 東坡素肉<br>素五花肉,梅菜,筍茸-煮     | 干片炒豆苗<br>豆干,豆苗,蘿蔔-炒    | 醬淋紫茄<br>茄子-燒            | 履歷<br>蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>高麗菜,海芽,薑       | 水果 | 5.5 | 2.4  | 2.3 | 2.4 | 731 |  |
| 23   | 五  | 糙米飯<br>白米,糙米              | 味噌凍腐🍍🍍<br>凍豆腐,紅白蘿蔔-燒     | 胡瓜素羊肉<br>素羊肉,胡瓜,枸杞-煮   | 炒花椰菜<br>花椰菜,玉米筍-炒       | 履歷<br>蔬菜 | 鮮菇冬瓜湯<br>冬瓜,鮮菇,薑絲       |    | 5.8 | 2.2  | 2.3 | 2.4 | 737 |  |
| 26   | 一  | 台式總匯<br>炒麵<br>麵,高麗菜,蘿蔔,木耳 | 素鱈魚排<br>素鱈魚排-燒           | 沙嗲豆雞片<br>豆雞片,彩椒-炒      | 紅片蒲瓜🍄🍄<br>蒲瓜,蘿蔔,木耳-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 番茄羅宋湯<br>番茄,蘿蔔,西芹       | 豆奶 | 5.7 | 2.3  | 2.4 | 2.3 | 735 |  |
| 27   | 二  | 白飯<br>白米                  | 滷香豆干<br>豆干-滷             | 泡菜素獅頭<br>素獅子頭,大白菜-燒    | 香酥<br>天婦羅<br>菇,地瓜,條豆-炸  | 有機<br>蔬菜 | 關東煮湯<br>蘿蔔,玉米,海結        | 水果 | 5.6 | 2.3  | 2.3 | 2.5 | 735 |  |
| 28   | 三  | 白飯<br>白米                  | 素火腿片 X2<br>素火腿片-煮        | 照燒油腐<br>油豆腐,蘿蔔,青豆-燒    | 絲瓜疙瘩<br>絲瓜,麵疙瘩,木耳-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 酸辣湯<br>竹筍,豆腐,木耳,蘿蔔      |    | 5.8 | 2.2  | 2.1 | 2.3 | 727 |  |
| 29   | 四  | 小米飯<br>白米,小米              | 糖醋凍腐<br>凍豆腐,彩椒-煮         | 三杯麵腸<br>麵腸,杏鮑菇,九層塔-炒   | 豉汁苦瓜<br>苦瓜,豆豉-燒         | 履歷<br>蔬菜 | 枸杞結菜湯<br>結頭菜,蔬菜,枸杞      | 水果 | 5.6 | 2.2  | 2.5 | 2.4 | 728 |  |
| 30   | 五  | 紅藜飯<br>白米,紅藜              | 番茄豆腸🍅🍅<br>豆腸,番茄,毛豆-煮     | 黑豆滷麵輪<br>蘿蔔,麵輪,黑豆-滷    | 清炒高麗<br>高麗菜,蘿蔔,木耳-炒     | 履歷<br>蔬菜 | 雙菇湯<br>金針菇,鮮菇,油片        |    | 5.7 | 2.3  | 2.3 | 2.5 | 742 |  |