



# 上將中央餐廳

# 厚德國小素食109年11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)

| 日期 | 星期 | 主食                   | 主菜                    | 副菜                    |                      | 湯                           | 附餐 | 蔬<br>菜 | 肉<br>類<br>豆<br>蛋 | 蔬<br>菜 | 油<br>脂 | 熱<br>量 |
|----|----|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|----|--------|------------------|--------|--------|--------|
| 2  | 一  | 地瓜飯<br>白米、地瓜         | 塔香素肉<br>素肉、蔬菜、九層塔-煮   | 糖醋豆腐<br>鳳梨、蔬菜、油豆腐-煮   | 芋條長豆<br>長豆、芋頭-炒      | 履歷蔬菜<br>羅宋湯<br>蕃茄、洋芋、高麗菜、蔬菜 | 水果 | 5.7    | 2.3              | 2.4    | 2.3    | 735    |
| 3  | 二  | 白飯<br>白米             | 杏仁豆腸<br>杏仁片、洋芋、豆腸-煮   | 高麗粉絲煲<br>粉絲、油片、蔬菜-煮   | 紅片花菜<br>紅蘿蔔、花椰菜-煮    | 有機蔬菜<br>結頭鮮菇湯<br>結頭菜、鮮菇     | 豆奶 | 5.8    | 2.4              | 2.1    | 2.2    | 738    |
| 4  | 三  | 麥片飯<br>白米、麥片         | 滷豆包<br>豆包-滷           | 木耳竹捲<br>腐竹捲、木耳-燒      | 彩燴鮮瓜<br>秀珍菇、鮮瓜、紅蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜<br>海芽湯<br>海芽、蘿蔔        |    | 5.5    | 2.3              | 2.4    | 2.3    | 721    |
| 5  | 四  | 泡菜麵疙瘩<br>麵疙瘩、白菜、蔬菜   | 金瓜燉雞丁<br>南瓜、素雞丁-煮     | 三杯凍腐<br>青豆、凍豆腐、薑片-煮   | 翠綠海根<br>海帶根、芹菜-煮     | 履歷蔬菜<br>鮮菇黃瓜湯<br>黃瓜、鮮菇      | 水果 | 5.6    | 2.3              | 2.4    | 2.4    | 733    |
| 6  | 五  | 紫米飯<br>白米、紫米         | 炸素蚵仔酥<br>素蚵酥-炸        | 滷味豆干<br>豆干、蘿蔔、麵輪-煮    | 紅絲竹筍<br>紅蘿蔔、竹筍、鮮菇-炒  | 履歷蔬菜<br>紫菜什錦湯<br>紫菜、蔬菜      |    | 5.6    | 2.3              | 2.2    | 2.4    | 728    |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米             | 紅燒素肚<br>素肚-煮          | 紹子豆腐<br>豆腐、蔬菜-煮       | 豆酥敏豆<br>豆酥、紅蘿蔔、敏豆-煮  | 履歷蔬菜<br>沙茶白菜湯<br>白菜、蔬菜      | 豆奶 | 5.5    | 2.3              | 2.4    | 2.3    | 721    |
| 10 | 二  | 南瓜米粉<br>南瓜、蔬菜、米粉     | 蜜汁素雞腿<br>豆製品-煮        | 鮑菇凍腐<br>凍腐、木耳、鮑菇-燒    | 雙色花椰<br>玉米筍、花椰菜-炒    | 有機蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>豆腐、鮮菇      | 水果 | 5.8    | 2.3              | 2.2    | 2.4    | 742    |
| 11 | 三  | 白飯<br>白米             | 彩椒骰子腐<br>油豆腐、彩椒-煮     | 客家小炒<br>素肉絲、芹菜、豆干-炒   | 紅絲長豆<br>長豆、紅蘿蔔-炒     | 履歷蔬菜<br>洋芋薏仁湯<br>洋芋、薏仁、鮮菇   |    | 5.6    | 2.3              | 2.2    | 2.2    | 719    |
| 12 | 四  | 薏仁飯<br>白米、薏仁         | 炸香雞堡<br>素雞排-炸         | 檸檬豆捲<br>小黃瓜、腐竹捲、檸檬汁-煮 | 枸杞甘藍<br>枸杞、高麗菜-炒     | 履歷蔬菜<br>芹珠蘿蔔湯<br>蘿蔔、鮮菇、芹    | 水果 | 5.7    | 2.2              | 2.3    | 2.5    | 734    |
| 13 | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米         | 橙汁素排骨<br>橙汁、素排骨、蔬菜-煮  | 豆干炒豆苗<br>豆干、豆苗-炒      | 彩燴大瓜<br>木耳、蔬菜、大瓜-煮   | 履歷蔬菜<br>竹筍湯<br>竹筍、木耳        |    | 5.5    | 2.3              | 2.4    | 2.2    | 717    |
| 16 | 一  | 茄汁義大利麵<br>玉米、鮮菇、蔬菜、麵 | 大溪黑豆干<br>大溪黑豆干-煮      | 雙冬烤麩<br>香菇、竹筍、烤麩-燒    | 炒花椰菜<br>花椰菜-炒        | 履歷蔬菜<br>南瓜湯<br>南瓜、蔬菜        | 水果 | 5.6    | 2.2              | 2.2    | 2.4    | 720    |
| 17 | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽         | 紅燒獅子頭<br>素獅子頭-煮       | 麻婆豆腐<br>豆腐、素雞肉、青豆-燒   | 鮮瓜木耳<br>黃瓜、蔬菜、木耳-煮   | 有機蔬菜<br>枸杞山藥湯<br>枸杞、山藥、蔬菜   | 豆奶 | 5.6    | 2.3              | 2.4    | 2.2    | 724    |
| 18 | 三  | 白飯<br>白米             | 菱角燜油腐<br>油豆腐、菱角-滷     | 酸菜素肚片<br>素肚、酸菜-炒      | 薑燒南瓜<br>南瓜、青豆、薑-燒    | 履歷蔬菜<br>海芽豆腐湯<br>海芽、豆腐、蔬菜   |    | 5.7    | 2.3              | 2.1    | 2.1    | 719    |
| 19 | 四  | 小米飯<br>白米、小米         | 南瓜子蜜汁素火腿<br>素火腿、南瓜子-煮 | 豆瓣干丁<br>毛豆、豆瓣醬、豆干-炒   | 炒地瓜葉<br>薑絲、地瓜葉-炒     | 履歷蔬菜<br>番茄腐皮湯<br>番茄、豆皮      | 水果 | 5.5    | 2.4              | 2.4    | 2.2    | 724    |
| 20 | 五  | 白飯<br>白米             | 洋芋豆腸<br>洋芋、豆腸-燒       | 麻油素腰花<br>麻油、素腰花、芋頭-煮  | 炸天婦羅<br>茄子、地瓜、鮑菇-炸   | 履歷蔬菜<br>鮮瓜湯<br>鮮瓜、菇類、蔬菜     |    | 5.6    | 2.3              | 2.4    | 2.5    | 737    |
| 23 | 一  | 燕麥飯<br>白米、燕麥         | 糖醋燒豆包<br>糖醋醬、豆包-煮     | 鮮蔬粉絲煲<br>高麗菜、木耳、粉絲-炒  | 蠔油鮑菇<br>竹筍、鮑菇、素蠔油-煮  | 履歷蔬菜<br>金針蔬菜湯<br>金針、蔬菜      | 豆奶 | 5.7    | 2.3              | 2.3    | 2.2    | 728    |
| 24 | 二  | 白飯<br>白米             | 醬燒素魚排<br>素魚排-煮        | 香菇油腐<br>油豆腐、香菇-煮      | 龍鬚菜<br>龍鬚菜、薑絲-炒      | 有機蔬菜<br>味噌湯<br>味噌、蔬菜、豆腐     | 水果 | 5.6    | 2.3              | 2.3    | 2.2    | 721    |
| 25 | 三  | 紅豆飯<br>白米、紅豆         | 蕃茄豆腐<br>豆腐、蕃茄-煮       | 蔭香素五花<br>蔭瓜、海結、素五花-炒  | 鮮菇高麗<br>鮮菇、高麗菜-炒     | 履歷蔬菜<br>關東煮湯<br>蘿蔔、蔬菜、玉米    |    | 5.7    | 2.4              | 2.2    | 2.2    | 733    |
| 26 | 四  | 蔬炒板條<br>板條、蔬菜        | 炸牛蒡排<br>牛蒡排-炸         | 豆豉干片<br>豆干片、豆豉-煮      | 時蔬津白<br>白菜、蔬菜、豆包段-煮  | 履歷蔬菜<br>結菜湯<br>結頭菜、鮮菇、蔬菜    | 水果 | 5.5    | 2.3              | 2.3    | 2.5    | 728    |
| 27 | 五  | 白飯<br>白米             | 鮮蔬香竹捲<br>蔬菜、腐竹捲-燒     | 塔香凍腐<br>九層塔、凍豆腐-煮     | 炒花菜<br>花椰菜、紅蘿蔔-炒     | 履歷蔬菜<br>麵線羹<br>麵線、蔬菜、菇類     |    | 5.7    | 2.3              | 2.2    | 2.2    | 726    |
| 30 | 一  | 白飯<br>白米             | 宮保烤麩<br>烤麩、蔬菜、花生-燒    | 雪菜炒干丁<br>雪菜、豆干丁-炒     | 素蟬白菜<br>白菜、素蟬絲、蘿蔔-煮  | 履歷蔬菜<br>枸杞冬瓜湯<br>枸杞、冬瓜、蒟蒻   | 水果 | 5.5    | 2.3              | 2.4    | 2.2    | 717    |