







上將食品

110年1月 厚德國小素食

*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 | 五穀類 | 肉魚蛋 | 蔬菜 | 油類 | 熱量 |
|----|----|--------------------------------------|--|---|--|---|--------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | 一 | 地瓜飯 <small>地瓜、白米</small> | 紅燒豆包 <small>豆包丁、大白菜-燒</small> |  玉筍燒菇 <small>小黃瓜、鮮菇、玉米筍-燒</small> | 雲耳燒瓜 <small>鮮瓜、木耳-燒</small> | 履歷蔬菜 | 蕃茄什錦湯 <small>蕃茄、大白菜、豆皮、木耳</small> | 水果 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 735 |
| 5 | 二 | 什錦烏龍麵 <small>麵、豆芽菜、木耳</small> | 糖醋素排 <small>素排、鳳梨、紅蘿蔔-煮</small> | 芋泥包 <small>芋泥包-蒸</small> | 脆炒高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒</small> | 有機蔬菜 | 洋芋蔬菜湯 <small>玉米、洋芋、鮮菇</small> | 豆奶 | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 728 |
| 6 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 綜合滷味 <small>油豆腐、蘿蔔-油</small> | 腐皮白菜 <small>白菜、豆腐皮、木耳-煮</small> | 素火腿片 <small>素火腿-燒</small> | 履歷蔬菜 | 味噌湯 <small>豆腐、高麗菜、味噌</small> | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 714 |
| 7 | 四 | 紅藜飯 <small>白米、紅藜</small> | 紅燒排骨 <small>素排骨-燒</small> | 番茄百頁 <small>番茄、百頁豆腐、香菇-燒</small> | 芹香銀芽 <small>豆芽、豆皮絲、芹菜-炒</small> | 履歷蔬菜 | 酸辣湯 <small>豆腐、木耳、竹筍、紅蘿蔔</small> | 水果 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 725 |
| 8 | 五 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | 毛豆烤麩 <small>烤麩、木耳片、毛豆-煮</small> | 咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩-煮</small> |  金粒菠菜 <small>菠菜、玉米-炒</small> | 履歷蔬菜 | 海芽鮮蔬湯 <small>海芽、蘿蔔、金針菇</small> | | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 742 |
| 11 | 一 | 蕃茄義大利麵 <small>麵、蕃茄、玉米、紅蘿蔔</small> | 煙燻素茶鵝 <small>素茶鵝-煮</small> | 脆炒高麗 <small>高麗菜、香菇、木耳、蘿蔔-炒</small> | 玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰-煮</small> | 履歷蔬菜 | 金瓜素絲湯 <small>南瓜、鮮菇、素肉絲</small> | 豆奶 | 5.7 | 2.2 | 2.2 | 2.4 | 727 |
| 12 | 二 | 燕麥飯 <small>白米、燕麥</small> | 梅菜素五花 <small>素五花、梅菜、筍片-煮</small> | 木耳芽菜 <small>豆芽菜、木耳、芹菜-炒</small> | 乾片炒條豆 <small>豆干、條豆-炒</small> | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、鮮菇</small> | 水果 | 5.6 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 721 |
| 13 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 酸菜素肚 <small>素豬肚、酸菜-煮</small> |  杏片豆腸 <small>豆腸、鳳梨、木耳、杏仁片-煮</small> | 炒番薯葉 <small>地瓜葉-炒</small> | 履歷蔬菜 | 素肉骨茶 <small>豆皮、高麗菜、鮮菇、素肉片</small> | | 5.9 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 740 |
| 14 | 四 | 海苔香鬆蓋飯 <small>白米、海苔香鬆</small> | 紅燒素獅頭 <small>素獅子頭、大白菜、木耳、蘿蔔-燒</small> | 土豆麵輪 <small>麵輪、花生、小黃瓜-煮</small> | 醃豆肉絲 <small>醃豆、素肉絲-炒</small> | 履歷蔬菜 | 薏仁山藥湯 <small>洋芋、薏仁、山藥</small> | 水果 | 5.6 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 718 |
| 15 | 五 | 五穀飯 <small>白米、五穀米</small> | 炸香芋排 <small>芋頭切片-炸</small> | 秀珍菇燒瓜 <small>鮮瓜、秀珍菇、玉米筍-燒</small> | 豆醬燒豆腐 <small>豆腐、紅蘿蔔、青豆-燒</small> | 履歷蔬菜 | 金針湯 <small>金針、竹筍</small> | | 5.6 | 2.3 | 2.4 | 2.2 | 724 |
| 18 | 一 | 鮮菇油飯 <small>白米、糯米、香菇、麵粉末</small> | 紅燒素雞腿 <small>素雞腿-燒</small> | 炸地瓜球 <small>地瓜球-炸 每人4個</small> | 紅片花椰 <small>花椰、紅蘿蔔-炒</small> |  履歷蔬菜 | 番茄豆腐湯 <small>豆腐、番茄</small> | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 747 |
| 19 | 二 | 薏仁飯 <small>白米、薏仁</small> | 燒素魚排 <small>素白帶魚-燒</small> | 家常豆腐 <small>油豆腐、香菇、木耳、紅蘿蔔-煮</small> | 針菇高麗 <small>高麗菜、金針菇、枸杞-炒</small> | 有機蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 <small>蘿蔔、葫蘆丸子</small> | 豆奶 | 5.7 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 723 |

~寒假愉快~
\\HAPPY NEW YEAR/