



# 上將食品

# 厚德國小素食 113 年 11 月

\*本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品\* \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適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：林怡君 (營養字第 6827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩豆雞片 豆雞片, 洋芋, 蔬菜-燒	彩蔬素雞丁 素雞丁, 蔬菜, 彩椒-煮	雪菜炒筍 竹筍, 雪菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 金針菇, 枸杞		5.7	2.2	2.3	2.2	721
4	一	胚芽飯 白米, 胚芽	麻香凍豆腐 凍豆腐, 洋芋, 紅棗-燒	大溪黑干 大溪黑干-滷	脆炒銀芽 豆芽, 時蔬-炒	標章蔬菜	筍片湯 竹筍, 金針花		5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	二	芝麻飯 白米, 芝麻	糖醋豆皮 豆皮, 彩椒, 毛豆-煮	素雞塊 素雞塊 X2-烤	彩燴鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蘆筍-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
6	三	白飯 白米	紅燒蘭花干 蘭花干-燒	韓式香竹捲 香竹捲, 大白菜, 蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	標章蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薏仁		5.5	2.2	2.4	2.3	714
7	四	客家炒米粉 米粉, 南瓜, 蔬菜	素肉排 素肉排 X1-燒	干絲小炒 干絲, 芹菜, 素魷魚-炒	紅絲竹筍 竹筍, 蘆筍, 鮮菇-炒	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.7	2.3	2.2	2.3	730
8	五	紅藜飯 白米, 紅藜麥	什錦干片 豆干, 竹筍, 蔬菜-煮	葷菇豆腐 豆腐, 鮮菇, 玉米-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 海帶結, 蔬菜-煮	標章蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇		5.7	2.2	2.2	2.2	718
11	一	白飯 白米	小瓜豆腸 豆腸, 小黃瓜, 蘆筍-燒	素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3 -炸	鮮瓜什錦 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.7	2.2	2.1	2.4	725
12	二	風味薑黃飯 白米, 蔬菜, 薑黃粉	素火腿 素火腿片 X2-煮	滷味方干 四方干, 蘆筍, 蔬菜-滷	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	有機蔬菜	紅燒腐皮湯 番茄, 蘆筍, 腐皮	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
13	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	滷四角腐 四角腐 X1-滷	黑干滷味 大溪干, 鮮菇, 蘆筍-煮	黃芽粉絲 黃豆芽, 冬粉, 海芽-炒	標章蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜, 鮮菇, 紫菜		5.8	2.3	2.1	2.1	726
14	四	糙米飯 白米, 糙米	醬燒凍腐 凍豆腐, 洋芋, 蔬菜-煮	茄燒豆包 豆包, 番茄-燒	金菇白菜 大白菜, 金菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
15	五	紫米飯 白米, 紫米	蠔燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	麻油素腰花 素腰花, 西芹-炒	清甜玉米 玉米, 結頭菜, 蘆筍-炒	標章蔬菜	紅棗藥膳湯 洋芋, 山藥, 紅棗		5.7	2.3	1.9	2.3	723
18	一	茄醬義大利麵 麵, 玉米, 蔬菜	杏片素魚排 素魚排 X1, 杏仁片-燒	鮮蔬豆雞片 豆雞片, 蔬菜-燒	炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	西式濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.5	742
19	二	白飯 白米	酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒	南瓜豆腸 豆腸, 南瓜, 毛豆-煮	三杯紫茄 茄子, 九層塔, 薑-燒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 蔬菜	水果	保久乳				
								5.7	2.3	2.2	2.3	730	
20	三	五穀飯 白米, 五穀米	醬爆干絲 豆干絲, 蔬菜-炒	紅燒素獅頭 素獅子頭 X1, 玉米, 蔬菜-煮	絲瓜疙瘩 絲瓜, 麵疙瘩, 蘆筍-煮	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米, 蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.1	733
21	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	雲耳燒油腐 油豆腐, 木耳, 蔬菜-燒	酸甜蘭花干 蘭花干, 彩椒, 青豆-煮	咖哩洋芋 洋芋, 蔬菜-煮	標章蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜, 結頭菜, 薑		5.8	2.3	2.3	2.1	731
22	五	芝麻飯 白米, 芝麻	泡菜豆皮 豆皮, 大白菜, 蔬菜-煮	麵輪冬瓜 冬瓜, 麵輪, 海結-滷	芽菜彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	筍香金針湯 竹筍, 金針花, 木耳		5.7	2.2	2.3	2.2	721
25	一	小麥紅藜飯 白米, 紅藜, 小麥	味噌燒凍腐 凍豆腐, 蔬菜-燒	瓜仔干丁 豆干, 蔬菜, 脆瓜-煮	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	標章蔬菜	鮮菇洋芋湯 洋芋, 鮮菇, 薏仁		5.8	2.3	2.2	2.3	737
26	二	葷菇麻香油飯 糯米, 白米, 香菇, 麵輪	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	白玉烤麩 烤麩, 蘆筍, 青豆-煮	蔬菜天婦羅 地瓜, 四季豆, 茄子-炸	有機蔬菜	大醬湯 豆腐, 鮮菇, 高麗菜	水果	5.9	2.4	2	2.4	751
27	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	番茄豆雞片 豆雞片, 番茄-煮	沙茶百頁 百頁, 蔬菜, 小黃瓜-煮	薑燒南瓜 南瓜, 薑-燒	標章蔬菜	玉米海芽湯 玉米, 蘆筍, 海芽		5.8	2.4	2.1	2.2	738
28	四	胚芽飯 白米, 胚芽	照燒麵腸 麵腸, 蘆筍-燒	醃醃豆包 豆包, 蔬菜-滷	拌炒海絲 海帶絲, 金針菇, 蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸子	豆奶	5.7	2.3	2.2	2.3	730
29	五	白飯 白米	塔香黑干 黑豆干, 竹筍, 九層塔-燒	菇燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	豉汁苦瓜 苦瓜, 豆豉-燒	標章蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔, 蔬菜, 木耳		5.7	2.3	2.2	2.2	726