



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、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-油	脆炒銀芽 豆芽、時蔬-炒	標章蔬菜 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 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 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 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 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-油	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	有機蔬菜 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-油	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 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 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 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 高麗菜、豆皮、蔬菜	水果	保久乳				
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 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 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-油	芽菜彩絲 豆芽菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 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 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 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、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	醃翻豆包 豆包、蔬菜-油	拌炒海絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 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 蘆筍、蔬菜、木耳		5.7	2.3	2.2	2.2	726