



上將食品

厚德國小素食

111年1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 地址:新北市新莊區幸福東路 86 號◎營養師:黃韻方 (營養字第 011130 號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 湯 | 附餐 | 五穀 蔬菜 | 肉魚 豆蛋 | 蔬菜 | 海產 | 熱量 |
|-----|----|--------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|----------|--------------------|----|----------|----------|-----|-----|-----|
| 1/3 | 一 | 白飯 白米 | 洋芋素排骨 素排骨、洋芋-煮 | 照燒骰子腐 油豆腐、木耳、青豆-燒 | 瓜燒茼蒿 鮮瓜、茼蒿、蘿蔔-煮 | 履歷 蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇、芹菜 | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 740 |
| 4 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸 | 壽喜豆包 豆包、彩椒、玉米筍-煮 | 蓮子南瓜 南瓜、蓮子-煮 | 有機 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海芽、豆腐 | 豆奶 | 5.7 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 739 |
| 5 | 三 | 白飯 白米 | 糖醋豆腸 豆腸、鳳梨、菜花子-煮 | 味噌百頁 百頁、蘿蔔、青豆-煮 | 雲耳高麗 高麗菜、鮮菇、木耳-炒 | 履歷 蔬菜 | 鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子 | | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 726 |
| 6 | 四 | 茄汁 義大利麵 麵、玉米、番茄 | 黑胡椒素排 素排 X1-燒 | 蜜汁豆干 四方乾、蘿蔔、芝麻-燒 | 鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、木耳-炒 | 履歷 蔬菜 | 洋芋濃湯 洋芋、玉米、蔬菜 | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 737 |
| 7 | 五 | 白飯 白米 | 泡菜凍腐 凍豆腐、自製泡菜、木耳-煮 | 宮保烤麩 烤麩、鮑菇、花生-煮 | 塔香海茸 海茸、九層塔-煮 | 履歷 蔬菜 | 榨菜鮮菇湯 榨菜、鮮菇、油片 | | 5.6 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 716 |
| 10 | 一 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 素莠排 素牛蒡排 X1-燒 | 沙茶豆干 豆干片、彩椒-炒 | 咖哩洋芋 洋芋、蘿蔔、毛豆-煮 | 履歷 蔬菜 | 冬瓜湯 冬瓜、香菇、枸杞 | 豆奶 | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 728 |
| 11 | 二 | 白飯 白米 | 滷味四角腐 四角油腐 X1-滷 | 酸菜素肚 素肚、酸菜-炒 | 針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蘿蔔-煮 | 有機 蔬菜 | 金針筍片湯 金針花、筍片 | 水果 | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 737 |
| 12 | 三 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 豉燒蘭花干 蘭花干、豆豉-燒 | 茄香腐竹捲 腐竹捲、番茄、玉米-炒 | 雙色花椰 雙色花椰-煮 | 履歷 蔬菜 | 南瓜素肉湯 南瓜、素肉、蔬菜 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 |
| 13 | 四 | 香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪 | 芝香素火腿 素火腿 X2、芝麻-煮 | 小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒 | 芹香豆芽 豆芽菜、蘿蔔、芹-炒 | 履歷 蔬菜 | 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、蔬菜 | 水果 | 5.9 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 751 |
| 14 | 五 | 白飯 白米 | 梅香素五花 素五花肉、梅菜-煮 | 麻油凍豆腐 凍豆腐、鮑菇、紅棗-煮 | 鮮菇白菜 大白菜、木耳、鮮菇-煮 | 履歷 蔬菜 | 紫菜湯 紫菜、蘿蔔 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.7 | 741 |
| 17 | 一 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 杏片素魚排 素魚排 X1、杏片-燒 | 海山醬油腐 油豆腐、蘿蔔、海結-煮 | 素燥粉絲 高麗菜、冬粉、素肉、蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 刈菜鮮菇湯 刈菜、鮮菇、薑絲 | 水果 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 730 |
| 18 | 二 | 麻醬 乾拌麵 麵、豆芽、油片絲、蘿蔔 | 紅燒素雞腿 素雞腿 X1-燒 | 香炒干片 豆干、彩椒、毛豆-炒 | 紅片花椰 花椰、紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 海芽、蘿蔔 | 豆奶 | 5.7 | 2.2 | 2 | 2.7 | 736 |
| 19 | 三 | 白飯 白米 | 咖哩豆腸 豆腸、南瓜-煮 | 海結 燒麵輪 麵輪、蘿蔔、海結-燒 | 木須結菜 結頭菜、蘿蔔、木耳-煮 | 履歷 蔬菜 | 番茄羅宋湯 番茄、洋芋、高麗菜 | | 5.6 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 716 |