



上將食品

厚德國小素食111年3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、大豆等,不適合其過敏體質者食用【本校未使用輻射污染食品】
 ◎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:鄧佳欣(營養字第010770號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	番茄燒豆腐 豆腐、番茄、青豆-燒	什錦素雞丁 素雞丁、彩椒-煮	枸杞鮮瓜 鮮瓜、金針菇、枸杞-炒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	雙色地瓜 雙色地瓜-蒸	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、蘿蔔	水果	5.7	2.3	2	2.6	739
2	三	五穀飯 白米、五穀米	咖哩百頁 百頁、馬鈴薯、蘿蔔-煮	糖醋豆包 豆包-煮	芹炒海帶 海帶絲、蘿蔔、芹菜-炒	破布子苦瓜 苦瓜、破布子-煮	珍珠丸 珍珠丸X1-蒸	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、大白菜、木耳、筍絲		5.7	2.3	2	2.4	730
3	四	芋香米粉 米粉、豆芽菜、芋頭	蜜汁素魚排 素魚排-燒	骰子腐滷味 油豆腐、鮮菇、蘿蔔-油	炒花椰菜 花椰菜、玉米筍-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-煮	芝麻包 芝麻包X1-蒸	履歷蔬菜	榨菜金針湯 金針花、榨菜、豆皮	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
4	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	京醬豆皮 豆皮、青椒、木耳-燒	塔香素腰花 素腰花、鮑菇、九層塔-炒	炸馬蹄條 馬蹄條X1-炸	鮮蔬海草 海草、蘿蔔-炒	腰果玉米 玉米、豆薯、芋頭、腰果-煮	履歷蔬菜	冬瓜素絲湯 冬瓜、鮮菇、素肉、薑絲		5.8	2.3	2	2.3	732
7	一	白飯 白米	梅干素東坡肉 素東坡肉、梅乾菜、筍干-煮	糯米椒炒豆干 豆干、糯米椒、豆豉-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞-蒸	素蟬刈菜 刈菜、素蟬-煮	履歷蔬菜	芹香腐皮湯 蘿蔔、腐皮、芹菜	豆奶	5.8	2.4	2	2.6	753
8	二	地瓜飯 白米、地瓜	韓式豆腐煲 豆腐、金針菇、木耳-煮	西芹素肚 素肚、西芹、蘿蔔-煮	香草薯塊 馬鈴薯、玉米、洋香菜-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、蘿蔔-煮	蔬炒豆芽 豆芽菜、木耳、彩椒-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
9	三	香菇油飯 白米、糯米、香菇	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	紅燒豆腸 豆腸、小黃瓜-煮	炸天婦羅 地瓜、鮮菇、茄子-炸	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭X1-蒸	金粒花椰 花椰菜、玉米-炒	履歷蔬菜	米粉湯 米粉、高麗菜、鮮菇、芋頭		5.5	2.2	2.2	2.3	709
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	家常油豆腐 油豆腐、彩椒-煮	照燒素蒲鰻 素蒲鰻X1-燒	花生海結 海帶結、花生、蘿蔔-煮	鮮茄素蝦仁 鮮茄、素蝦仁、玉米筍-炒	打拋粉絲 粉絲、高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜	結頭鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	水果	5.8	2.2	2.1	2.6	741
11	五	雜糧飯 白米、雜糧米	醬滷五香干 五香豆干、八角-油	砂鍋素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	烤地瓜 地瓜X1-烤	雪裡紅干丁 豆干丁、雪裡紅-炒	豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-煮	履歷蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸		5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	一	麥片飯 白米、麥片	紅麴麵腸 麵腸、鮮菇、紅麴-燒	栗香素肉 素肉、馬鈴薯、栗子-燒	素燒茼蒿捲 茼蒿小捲、芹菜、紅蘿蔔-燒	干絲水蓮 水蓮、干絲、蘿蔔-煮	炸芝麻球 芝麻球X1-炸	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	醬炒黑干 大溪黑豆干、蔬菜-炒	鮮菇烤麩 烤麩、鮮菇、蘿蔔-炒	田園高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	梅汁苦瓜 苦瓜、梅汁-煮	素炒芥藍 芥藍菜、木耳-炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥、馬鈴薯、薏仁	豆奶	5.8	2.2	2	2.3	725
16	三	南瓜飯 白米、南瓜	沙茶豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	香滷麵輪 麵輪、蘿蔔、香菇、花生-油	白菜滷 大白菜、蘿蔔、金針菇-煮	五味醬紫茄 茄子、九層塔-煮	鹽酥什錦 地瓜、長豆、彩椒、芋頭-燒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蘿蔔		5.5	2.3	2.3	2.3	719
17	四	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米	燒素雞排 素雞排-燒	杏片方干 四方干、蘿蔔、杏仁片-燒	小兔包 小兔包X1-蒸	豆苗素甜不辣 素甜不辣、豆苗-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海結、青豆-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蘿蔔、南瓜	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
18	五	胚芽飯 白米、胚芽	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	糖醋素排骨 素排骨、彩椒、小黃瓜-炒	蠔香海根 海根、芹菜、薑-燒	枸杞冬瓜 冬瓜、木耳、枸杞-煮	雙色花椰 白綠花椰、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	菇菇什錦湯 蘿蔔、金針菇、香菇		5.7	2.4	2.1	2.6	749
21	一	藜麥飯 白米、藜麥	炸素雞塊 素雞塊X2-炸	塔香鮑菇凍腐 凍豆腐、鮑菇、九層塔-燒	芋香玉米 玉米、芋頭、蘿蔔、青豆-煮	鮮蔬粉絲 高麗菜、粉絲、蘿蔔-炒	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	履歷蔬菜	筍片鮮菇湯 筍片、鮮菇、茼蒿	豆奶	5.6	2.3	2.2	2.4	728
22	二	白飯 白米	鮮茄豆皮 豆皮、蕃茄-煮	沙嗲豆腸 豆腸、蘿蔔、青豆-煮	脆耳竹筍 木耳、竹筍、金針菇-炒	煎蘿蔔糕 蘿蔔糕X1-煎	黃瓜鮑魚菇 黃瓜、鮑魚菇、蘿蔔-煮	有機蔬菜	昆布玉米湯 海帶、鮮菇、玉米	水果	5.8	2.3	2.3	2.3	740
23	三	三杯蕈菇炒飯 白米、鮮菇、蘿蔔	紅燒素雞腿 素雞腿-燒	青椒炒豆干 豆干、青椒-炒	豆沙包 豆沙包-蒸	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	芝香牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炒	履歷蔬菜	枸杞結菜湯 結頭菜、蔬菜、枸杞		5.7	2.3	2.4	2.3	735
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	麻油素羊肉 素羊肉、高麗菜、紅棗-燒	彩椒條豆 條豆、彩椒-炒	干絲紅菜 紅鳳菜、干絲-燒	韓式炒黃芽 黃豆芽、泡菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	白菜豆腐湯 豆腐、大白菜、木耳	水果	5.6	2.3	2.4	2.6	742
25	五	白飯 白米	滷大四角 四角油腐-油	味噌麵腸 麵腸、鮑菇、蘿蔔-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	蜜拌地瓜 地瓜、砂糖-燒	關東煮 蘿蔔、海結、玉米-煮	履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、素丸		5.7	2.3	2	2.4	730
28	一	紫米飯 白米、紫米	壽喜三角腐 油豆腐、蘿蔔-煮	小瓜腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜、蔬菜-燒	泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-炒	皮絲豆芽 豆芽菜、豆皮絲、蘿蔔-炒	木耳菠菜 菠菜、木耳-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、肉骨茶包	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
29	二	糙米飯 白米、糙米	煙燻素茶鵝 素茶鵝X2-煮	咖哩素丸子 洋芋、素丸子、咖哩-煮	芹炒海絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	炸薯球 薯球X4-炸	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽	豆奶	5.6	2.2	2.2	2.4	720
30	三	大麥飯 白米、大麥仁	葵瓜子豆腸 豆腸、蘿蔔、葵瓜子-燒	紅燒豆腐 豆腐、玉米粒、木耳-燒	鮮甜南瓜 南瓜、薑絲-蒸	三杯茄子 茄子、九層塔-燒	針菇刈菜 刈菜、金針菇、素肉絲-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、鮮菇		5.8	2.2	2.3	2.3	732
31	四	沙茶鮮蔬炒烏龍 麵、豆芽菜、芹菜	百頁滷味 百頁、蘿蔔、鮮菇-油	燒素肉排 素肉排-燒	刈包佐花生粉 刈包、花生粉-蒸	筍茸炒酸菜 筍茸、酸菜-炒	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、大白菜、蘿蔔、木耳	水果	5.7	2.2	2.2	2.3	723