



# 上將食品

# 厚德國小素食 114 年 5 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 006827 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	四	藜麥飯 白米、白藜麥	燒素芽排 素芽排 X1-燒	玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-煮	韓式年糕 年糕、白菜、金針菇-炒	標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.3	730
2	五	白飯 白米	素蠔豆雞 豆雞片、鮑菇、木耳-煮	茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-燒	蘿蔔海結 海帶結、蘿蔔-油	標章蔬菜	金針筍片湯 竹筍、金針花		5.7	2.3	2.1	2.4	732
5	一	招牌香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪	海苔素魚排 素魚排 X1-燒	滷味香干 四方干、蘿蔔-油	玉筍花椰 花椰、玉米筍、蔬菜-炒	標章蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽		5.6	2.3	2	2.2	714
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	三杯油腐 油腐、蔬菜、九層塔-炒	橙汁素排骨 素排骨、彩椒-煮	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞	水果	5.8	2.3	2	2.2	728
7	三	五穀飯 白米、五穀米	滷蘭花干 蘭花干-油	家常豆腐 豆腐、木耳-煮	清炒條豆 條豆、蔬菜-炒	標章蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、油片		5.7	2.3	2.1	2.5	737
8	四	白飯 白米	咖哩素雞 洋芋、素雞丁、青豆-煮	和風豆腸 豆腸、蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	大滷湯 豆腐、金針菇、筍絲、蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.2	719
9	五	麥片飯 白米、麥片	酸菜黑干 黑豆干、酸菜-炒	菇燒百頁 百頁腐、鮮菇、木耳-燒	炒海絲 海帶絲、蘿蔔-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜		5.8	2.4	2	2.1	731
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	香滷豆包 豆包-油	紅燒骰子腐 油腐、蔬菜-燒	炸芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炸	標章蔬菜	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮑菇		5.7	2.3	2.1	2.5	737
13	二	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素肉排 素肉排 X1-燒	豉香干片 豆干片、蔬菜-炒	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.1	726
14	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	糖醋豆腸 豆腸、彩椒-燒	筍香麵輪 麵輪、竹筍、蘿蔔-煮	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇-炒	標章蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜、豆皮、中藥包		5.7	2.3	2.2	2.2	726
15	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	京醬腐竹捲 腐竹捲、豆薯、鮮菇-燒	瓜仔干丁 豆干、冬瓜、碎瓜-煮	韓式黃芽 黃豆芽、蘿蔔、海芽-炒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		5.6	2.4	2.1	2.4	733
16	五	白飯 白米	滷四角腐 四角腐-油	小瓜豆雞片 豆雞片、小瓜、蔬菜-燒	咖哩薯塊 洋芋、蘿蔔-煮	標章蔬菜	竹筍素絲湯 竹筍、素肉絲、金針菇		5.7	2.4	2	2.3	733
19	一	薏仁飯 白米、薏仁	義式豆皮 豆皮、番茄、香料-煮	蜜汁麵筋 麵筋、鮮菇-油	薑燒金瓜 南瓜、薑、青豆-煮	標章蔬菜	沙茶白菜湯 大白菜、金針菇、木耳		5.7	2.3	2	2.4	730
20	二	糙米飯 白米、糙米	醃醃香干 五香豆干-油	麻香素腰花 素腰花、芹菜-炒	玉米彩繪 玉米、鮮菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	紅燒鮮蔬湯 蘿蔔、菇類、油片	水果	保久乳				
									5.7	2.3	2	2.4	730
21	三	白飯 白米	紅燒麵腸 麵腸、蔬菜-燒	鐵板豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-燒	味醃燒紫茄 茄子-燒	標章蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子、枸杞		5.8	2.4	2	2.1	731
22	四	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	醬淋素魚排 素魚排 X1-燒	照燒烤麩 烤麩、洋芋、毛豆-燒	雲耳炒筍 筍片、蔬菜、木耳-炒	標章蔬菜	西式濃湯 玉米、洋芋、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
23	五	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒凍腐 凍豆腐、木耳-燒	泡菜四方干 四方干、白菜-煮	涼夏絲瓜 絲瓜、豆豉、蘿蔔-煮	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐、海帶、蘿蔔		5.6	2.5	2.2	2.2	734
26	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥	酸甜蘭花干 蘭花干、鳳梨-燒	香椿腐竹捲 腐竹捲、蘿蔔、玉米-燒	炸天婦羅 地瓜、茄子、南瓜-炸	標章蔬菜	竹筍素肉湯 竹筍、素肉、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.5	737
27	二	白飯 白米	沙嗲百頁 百頁腐、洋芋、毛豆-煮	萵菇黑干 黑豆干、鮑菇、木耳-燒	沙茶海根 海帶根、蔬菜-炒	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、麵類、蔬菜	水果	5.8	2.3	2	2	719
28	三	紫米飯 白米、紫米	鮮蔬豆包 豆包、蔬菜-燒	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮	蒟蒻條豆 條豆、蒟蒻-炒	標章蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇		5.6	2.3	2	2.2	714
29	四	五穀飯 白米、五穀米	蠔醬燒油腐 油豆腐、蔬菜-燒	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	標章蔬菜	番茄腐皮湯 番茄、腐皮、蘿蔔		豆奶				
									5.6	2.5	2.2	2.2	734