



上將食品

厚德國小素食113年1+2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，不适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：陳佩瑾(營養字第011006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	
2	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	紅燒油腐 油豆腐, 鮑菇-燒	咖哩烤麩 烤麩, 洋芋-煮	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜, 素丸	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
3	三	白飯 白米	素肉燥豆腐 豆腐, 素絞肉, 毛豆-煮	筍香干丁 干丁, 竹筍, 鮮菇-煮	三杯茄子 茄子, 九層塔-燒	履歷蔬菜 金菇鮮瓜湯 鮮瓜, 金針菇		5.6	2.3	2.3	2.2	721
4	四	青醬義大利麵 義大利麵, 玉米, 蘿蔔	素魚排 素魚排 XI-燒	爆炒干絲 豆干絲, 芹菜-炒	炒四季豆 四季豆, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 西式濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.4	737
5	五	紫米飯 白米, 紫米	蜜汁四方干 四方干, 蘿蔔-燒	玉筍豆腸 豆腸, 玉米筍-燒	香菇結頭 結頭菜, 香菇-炒	履歷蔬菜 味噌海芽湯 豆腐, 海芽		5.7	2.4	2.3	2.1	731
8	一	白飯 白米	茄汁豆皮 豆皮, 番茄, 青豆-燒	醬爆麵腸 麵腸, 木耳, 鮑菇-炒	原味毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.3	738
9	二	五穀飯 白米, 五穀米	照燒凍豆腐 凍豆腐, 彩椒-燒	素蠔豆包 豆包, 長豆-燒	鮮蔬白菜 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜 鮮茄黃芽湯 番茄, 黃豆芽, 蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.1	714
10	三	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	滷四角腐 四角腐-滷	芋香竹捲 香竹捲, 芋頭-燒	芹炒海帶 海帶絲, 芹菜-炒	履歷蔬菜 薏仁鮮菇湯 冬瓜, 鮮菇, 薏仁		5.7	2.3	2.1	2.4	732
11	四	白飯 白米	彩蔬豆雞片 豆雞片, 蔬菜-煮	素五花肉 素五花肉 XI-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜, 金針菇-煮	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜		5.6	2.3	2.1	2.4	725
12	五	燕麥飯 白米, 燕麥	酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	爆炒干片 豆干片, 蔬菜-炒	紅棗南瓜 南瓜, 紅棗-蒸	履歷蔬菜 關東煮 蘿蔔, 凍豆腐, 玉米	豆奶	5.8	2.3	2	2.1	723
15	一	糙米飯 白米, 糙米	豉汁花干 蘭花干-滷	莎莎醬豆腐 豆腐, 番茄, 玉米-煮	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	履歷蔬菜 冬菜粉絲湯 冬菜, 榨菜, 冬粉		5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	二	日式炒麵 麵, 高麗菜, 蔬菜	醃醃三角腐 三角腐, 鮮菇-滷	栗香豆干 豆干, 栗子-燒	麻糬球 芝麻球 XI-烤	有機蔬菜 味噌蘿蔔湯 豆皮, 蘿蔔	水果	5.6	2.3	2	2.4	723
17	三	白飯 白米	素茶鵝 素茶鵝 XI-燒	醬燒豆腐 豆腐, 蔬菜-滷	脆炒花椰 花椰菜, 玉米-炒	履歷蔬菜 鮮菇結菜湯 結頭菜, 鮮菇		5.6	2.3	2	2.4	723
18	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	壽喜燒黑干 黑豆干, 蘿蔔-燒	洋薯燒豆腸 豆腸, 洋芋-燒	素沙茶白菜 大白菜, 木耳, 金針菇-煮	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		5.6	3.4	2	2.3	801
2/16	五	白飯 白米	番茄嫩腐 豆腐, 番茄, 毛豆-燒	素蠔豆雞 豆雞片, 木耳-炒	咖哩洋芋 洋芋, 蘿蔔, 鮑菇-煮	履歷蔬菜 紫菜金針湯 金針花, 紫菜		5.6	2.3	2.1	2.2	716
17	六	紅藜小麥飯 白米, 紅藜, 小麥	瓦片方干 方干, 杏仁片-燒	小瓜麵腸 麵腸, 小黃瓜-炒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.1	724
19	一	白飯 白米	麻香豆皮 豆皮, 鮮菇-煮	糖醋油腐 油豆腐, 彩椒-燒	煮結頭菜 結頭菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 番茄鮮蔬湯 番茄, 大白菜, 芹菜		5.6	2.3	2.2	2.4	728
20	二	麥片飯 白米, 麥片	素雞塊 素雞塊 XI-烤	酸菜大溪干 大溪干, 酸菜-炒	腰果玉米 玉米, 蘿蔔, 腰果-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐, 海芽	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
21	三	小米飯 白米, 小米	京醬豆包 豆包, 栗子-燒	筍乾東坡肉 素東坡肉, 筍乾-燒	芋仔白菜 大白菜, 芋頭, 木耳-煮	履歷蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜, 洋芋, 素肉骨茶包	豆奶	5.6	2.3	2.1	2.2	716
22	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	海結麵輪 麵輪, 海帶結, 蘿蔔-滷	清炒萵苣 萵苣, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蘿蔔, 玉米		5.7	2.3	2	2.4	730
23	五	白飯 白米	洋芋烤麩 烤麩, 洋芋-燒	干片小炒 豆干片, 芹菜-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 元宵湯圓 湯圓, 香菇, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.1	724
26	一	藜麥飯 白米, 白藜麥	三杯豆包 豆包, 鮑菇, 九層塔-燒	素火腿片 素火腿片 XI-燒	香菇高麗 高麗菜, 香菇-炒	履歷蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.2	719
27	二	香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	燒蘭花干 蘭花干-燒	家常凍豆腐 凍豆腐, 蘿蔔-煮	豆沙包 小豆沙包 XI-蒸	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 枸杞	水果	5.7	2.3	2.2	2.1	721
28	三	~~ 二二八和平紀念日 ~~										
29	四	大麥飯 白米, 大麥仁	泡菜豆腐 豆腐, 白菜, 金針菇-煮	五香豆干 豆干-滷	蔬炒條豆 條豆, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 素麵線羹 麵線, 金針菇, 蘿蔔		5.6	2.5	2.2	2.1	729