



# 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：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X1-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X1-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	醍醐三角腐 三角腐、鮮菇-滷	栗香豆干 豆干、栗子-燒	麻糬球 芝麻球X1-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X1-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X2-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X1-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X1-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X1-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