



# 上將食品

# 厚德國小素食111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：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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、青豆-煮	薑絲素肚 素肚、西芹、薑絲-炒	木耳長豆 長豆、木耳、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蘿蔔丸子湯 素丸子、蘿蔔、芹菜	水果	5.7	2.3	2.4	2.4	740
3	二	地瓜飯 白米、地瓜	杏片素排骨 素排骨、洋芋、杏仁片-煮	大溪黑豆干 大溪黑豆干-滷	珍菇蒲瓜 蒲瓜、秀珍菇、枸杞-煮	有機蔬菜	針菇筍片湯 金針菇、筍片、木耳	豆奶	5.7	2.2	2.3	2.6	739
4	三	白飯 白米	味噌百頁 百頁、小黃瓜-煮	紅燒麵腸 麵腸、鮮菇、薑-燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-蒸	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、高麗菜		5.5	2.3	2.4	2.4	726
5	四	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米、青豆	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	京醬豆腸 豆腸、蘿蔔-煮	雙色花椰 雙色花椰、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.4	2.5	737
6	五	麥片飯 白米、麥片	素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	酸甜油腐 油豆腐、彩椒-燒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針花、金針菇、素肉絲		5.6	2.2	2.2	2.3	716
9	一	糙米飯 白米、糙米	四喜烤麩 烤麩、蘿蔔、香菇、毛豆-燒	紅棗香竹捲 香竹捲、彩椒、紅棗-煮	木耳竹筍 竹筍、木耳、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜、素羊肉、蘿蔔	豆奶	5.6	2.1	2.3	2.3	711
10	二	白飯 白米	三杯豆雞片 豆雞片、鮑菇、九層塔-炒	栗子麵輪 麵輪、栗子、長豆-滷	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蘿蔔、木耳	水果	5.9	2.1	2.1	2.5	736
11	三	醬香炒飯 白米、玉米、蔬菜	滷素肉排 素肉排 X1-滷	烤醬豆皮 豆皮、鮑菇、木耳-燒	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		5.7	2.2	2	2.3	718
12	四	白飯 白米	蠔油豆包 豆包、彩椒-燒	豆瓣素雞丁 素雞丁、芋頭、玉米-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	履歷蔬菜	菩提蔬菜湯 高麗菜、蘿蔔、菇、紅棗	水果	5.6	2.2	2.2	2.7	734
13	五	雜糧飯 白米、雜糧米	豆干素小炒 豆干片、芹菜、素肉絲-炒	花生麵筋 麵筋、花生-滷	茄汁洋芋 洋芋、番茄、玉米筍-煮	履歷蔬菜	大滷清湯 白菜、豆腐、木耳、蘿蔔		5.7	2.2	2	2.4	722
16	一	白飯 白米	照燒素魚排 素魚排 X1-燒	咖哩凍豆腐 凍豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 油片、蘿蔔、玉米	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
17	二	蘑菇醬鐵板麵 麵、鮮菇、玉米、青豆	炸豆腐 豆腐 X3-炸	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	茼蒿炒花椰 花椰菜、茼蒿、蘿蔔-炒	有機蔬菜	白菜三絲湯 白菜、蘿蔔、金針菇	豆奶	5.8	2.3	2.2	2.3	737
18	三	薏仁飯 白米、薏仁	冰糖方干 四方豆干、芝麻-滷	沙茶油腐 油豆腐、青椒-燒	玉米三色 玉米、豆薯、蘿蔔、青豆-炒	履歷蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、洋芋、豆皮		5.6	2.3	2.2	2.3	723
19	四	白飯 白米	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	塔香豆腸 豆腸、鮮菇、九層塔-煮	鮑菇萵苣 萵苣、鮑菇、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	素肉羹湯 紅白蘿蔔、素肉羹	水果	5.9	2.3	2.1	2.5	751
20	五	紫米飯 白米、紫米	香滷大四角 大四角豆腐-滷	什錦烤麩 烤麩、洋芋、玉米筍-燒	珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	履歷蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜、豆腐、薑絲		5.6	2.3	2.2	2.7	741
23	一	麻香油飯 白米、糯米、香菇、麵輪、木耳	芝麻素火腿 素火腿 X2、芝麻-燒	芹香素肚 素肚、芹菜-炒	栗子白菜 白菜、蘿蔔、栗子-煮	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁	豆奶	5.7	2.3	2.1	2.5	737
24	二	胚芽飯 白米、胚芽	香菇瓜仔干丁 干丁、香菇、脆瓜-煮	甜麵醬麵腸 麵腸、小黃瓜-炒	炸山藥捲 山藥捲 X1-炸	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、芹菜	水果	5.8	2.2	2	2.7	743
25	三	白飯 白米	糖醋豆包 豆包、鳳梨-燒	玉米百頁 百頁、玉米-煮	海帶三絲 海帶絲、干絲、芹菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜、金針菇、素肉絲		5.8	2.2	2.1	2.4	732
26	四	白飯 白米	泡菜凍豆腐 凍豆腐、泡菜、木耳-煮	長豆炒素雞丁 素雞丁、長豆、蘿蔔-炒	香草薯塊 洋芋、玉米、青豆、迷迭香-煮	履歷蔬菜	髮菜羹湯 豆腐、髮菜、筍、蘿蔔	水果	5.7	2.2	2	2.5	727
27	五	紅豆飯 白米	燒素雞排 素雞排 X1-燒	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-炒	蔬炒蒲瓜 蒲瓜、蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜	芋香米粉湯 米粉、芋頭、香菇、油片絲		5.6	2.2	2.3	2.4	723
30	一	白飯 白米	梅菜素東坡肉 素五花肉、梅菜、筍茸-燒	醃醃油腐 油豆腐、鮮菇、木耳-滷	清蒸南瓜 南瓜、薑-蒸	履歷蔬菜	白玉腐皮湯 蘿蔔、腐皮、鮮菇	水果	5.7	2.2	2	2.7	736
31	二	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	家常燒豆捲 豆捲、玉米筍、蘿蔔-煮	豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、豆腐	豆奶	5.6	2.2	2.2	2.3	716