



# 上將 中央餐廚

# 厚德國小素食111年10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：黃詠怡(營養字第003906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	土產 雞腿	土產 雞肉	蔬菜	海產	熱量
3	一	白飯 白米	開胃素五花 素五花, 酸菜, 筍茸-煮	芹香干片 豆干, 芹菜-炒	針菇大白 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	履歷蔬 金針, 蔬菜, 素肉	豆奶	5.5	2.2	2.2	2.3	709
4	二	小米飯 白米, 小米	腰果豆腸 豆腸, 洋芋, 腰果-煮	蜜汁腐竹捲 香竹捲, 彩椒-煮	竹筍炒什錦 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-煮	有機蔬 冬瓜, 鮮菇, 枸杞	水果	5.7	2.2	2.4	2.5	737
5	三	薏仁飯 白米, 薏仁	香滷豆腐 豆腐-滷	蠔油豆雞 豆雞片, 毛豆-燒	炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 枸杞-炒	履歷蔬 豆腐, 海芽		5.7	2.3	2.2	2.4	735
6	四	白飯 白米	胡麻豆皮 豆皮, 小黃瓜, 蘿蔔, 芝麻-煮	彩蔬黑乾 黑豆干, 黃椒-炒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬 榨菜, 素肉絲, 竹筍	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
7	五	鮮蔬炒麵 麵, 蔬菜, 紅蘿蔔, 芹菜	醬香素魚排 素海苔魚排-燒	鮮菇燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 毛豆-燒	鮮瓜木耳 蒲瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬 洋芋, 鮮菇, 糯米, 白米		5.8	2.4	2.1	2.4	747
~~ 雙十國慶放假囉 ~~												
11	二	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	紅燒小三角 小三角, 蔬菜, 青豆-燒	雲耳白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	有機蔬 南瓜, 洋芋, 蘿蔔	水果豆奶	5.7	2.3	2.2	2.4	735
12	三	白飯 白米	塔香烤麩 烤麩, 竹筍, 九層塔-燒	干丁雪裡紅 豆干, 雪裡紅-煮	鮮菇高麗菜 高麗菜, 鮮菇-炒	履歷蔬 蘿蔔, 香菇		5.7	2.2	2.3	2.3	725
13	四	紫米飯 白米, 紫米	麻油素腰花 素腰花, 芹-煮	菇炒彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	金粒花椰 花椰菜, 玉米-炒	履歷蔬 番茄, 油片, 高麗菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
14	五	白飯 白米	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	咖哩百頁 洋芋, 百頁, 蘿蔔-煮	拌炒海帶絲 海帶絲, 干絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬 豆腐, 鮮菇		5.6	2.3	2.1	2.5	730
17	一	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪	蠔汁豆包 豆包, 青豆-煮	杏片干丁 豆干, 玉米, 蘿蔔, 杏仁-炒	蔬炒蒲瓜 蒲瓜, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬 金針, 金針菇, 蘿蔔	鮮奶	5.7	2.3	2.1	2.4	732
18	二	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐, 木耳, 毛豆-燒	脆芹素肚 素肚條, 芹-炒	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	有機蔬 番茄, 高麗, 西芹	水果	5.6	2.2	2.2	2.4	720
19	三	麥片飯 白米, 麥片	五香豆干 五香豆干-滷	鳳梨素肉 素肉, 鳳梨, 彩椒-燒	白菜什錦 大白菜, 蘿蔔, 油片-煮	履歷蔬 豆腐, 竹筍, 金針菇, 蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.2	728
20	四	胚芽飯 白米, 胚芽	味噌豆腸 豆腸, 蘿蔔-煮	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬 青木瓜, 鮮菇, 枸杞	水果豆奶	5.5	2.4	2.3	2.3	726
21	五	白飯 白米	梅香焗素肉 素肉, 梅乾菜, 筍茸-煮	泡菜豆皮 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-炒	芹炒豆芽 豆芽菜, 芹, 木耳-炒	履歷蔬 冬瓜, 薏仁, 紅棗		5.7	2.2	2.2	2.2	718
24	一	燕麥飯 白米, 燕麥	南瓜燒凍腐 凍豆腐, 南瓜, 毛豆-燒	醬炒麵腸 麵腸, 彩椒-炒	針菇花椰 花椰菜, 金針菇-炒	履歷蔬 蘿蔔, 芹		5.6	2.3	2.3	2.3	726
25	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	韓式洋芋燉烤麩 烤麩, 洋芋, 小黃瓜-煮	三杯豆雞片 豆雞片, 木耳, 九層塔-煮	炒空心菜 空心菜-炒	有機蔬 豆腐, 芹	水果豆奶	5.8	2.4	2.1	2.5	751
26	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	葵花子糖醋豆包 豆包, 鳳梨, 葵花子-煮	竹筍炒干片 竹筍, 豆干, 蘿蔔-炒	結菜菇丁 結頭菜, 鮮菇, 木耳-炒	履歷蔬 薏仁, 鮮瓜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
27	四	素沙茶蕈菇炒飯 白米, 玉米, 鮮菇	素肉排 素肉排-燒	泰式打拋干丁 豆干, 番茄, 豆薯, 九層塔-煮	脆炒豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	履歷蔬 素肉羹, 竹筍, 木耳, 蘿蔔	水果	5.8	2.4	2	2.4	744
28	五	五穀飯 白米, 五穀米	紅燒素雞腿 素雞腿-燒	麻油紅棗油腐 油豆腐, 鮮菇, 蘿蔔, 紅棗-煮	白菜滷 大白菜, 芋頭, 木耳, 蘿蔔-滷	履歷蔬 紫菜, 豆腐, 蘿蔔		5.7	2.3	2.3	2.2	728
31	一	白飯 白米	滷花干 蘭花干-滷	紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 青豆-煮	清炒條豆 條豆, 蘿蔔-炒	履歷蔬 蘿蔔, 海結, 玉米粒		5.8	2.3	2.2	2.3	737

※營養小常識：維生素 C~具有抗氧化的功能，可排除人體內不正常堆積的自由基，避免組織破壞，能保護眼睛水晶體、視網膜。  
 豐富維生素 C 的食物來源有深綠色及黃紅色蔬菜水果，如橘子、柳丁、芭樂、奇異果、草莓、葡萄柚等。