



上將食品

厚德國小素食111年8+9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：黃詠怡(營養字第 3906 號)

營養師：(02)2596-9505 傳真：(02)2276-9714 E-mail：khs305@y. 地址：新北市新莊區幸福車站 60 號 營養師：吳淑娟 (營養師字第 3360 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
8/30	二	白飯 白米	蠔油豆包 豆包-燒	咖哩豆腐 豆腐、洋芋、紅蘿蔔-煮	脆炒鮮筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 海芽、蘿蔔、味噌	水果 豆奶	5.7	2.3	2.2	2.3	730
31	三	五穀飯 白米、五穀米	五香豆干 豆干-滷	素蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜-炸	蒟蒻蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蒟蒻-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇		5.7	2.3	2.4	2.5	744
9/1	四	茄汁義大利麵 麵、蘿蔔、玉米、番茄、青豆	滷味雙結 豆皮結、海帶結、花生-滷	菇菇油豆腐 油豆腐、杏鮑菇-燒	芝麻包 芝麻包-蒸	履歷蔬菜	白菜金菇湯 白菜、金針菇、木耳	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
2	五	白飯 白米	椒鹽豆雞片 豆雞片、小黃瓜、胡椒鹽-煮	紅燒麵輪 麵輪、竹筍、紅蘿蔔-燒	地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.3	726
5	一	素沙茶炒飯 白米、鮑菇、玉米、蘿蔔	大溪黑豆干 大溪黑豆干-滷	鮮茄香竹捲 香竹捲、番茄、小黃瓜-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽湯 海芽、豆腐	豆奶	5.8	2.4	2.1	2.4	747
6	二	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒素肚 素肚、芹菜-燒	味噌百頁 百頁、蘿蔔、玉米筍-煮	豆酥條豆 條豆、黃椒、豆酥-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
7	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蘑菇醬豆腸 豆腸、彩椒、蘑菇醬-燒	滷蘭花干 蘭花干-滷	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	履歷蔬菜	大滷清湯 豆腐、金針菇、木耳		5.4	2.4	2.4	2.2	717
8	四	白飯 白米	糖醋素雞丁 素雞塊、彩椒、鳳梨-煮	沙茶凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、青豆-煮	素絲炒筍 竹筍、素肉絲、蔬菜-炒	履歷蔬菜	米粉湯 米粉、芋頭、芹菜、油片	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
12	一	燕麥飯 白米、燕麥	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	照燒豆包 豆包、長豆-煮	蔬炒寬粉 高麗菜、寬粉、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔、油豆腐		5.6	2.3	2.3	2.2	721
13	二	金瓜米粉 米粉、南瓜、芹菜、蘿蔔	蜜汁四方干 四方干-滷	燒素魚排 素魚排-燒	紅絲莧菜 莧菜、蘿蔔-煮	有機蔬菜	麻油菇菇湯 白菜、鮮菇、豆皮	水果 豆奶	5.7	2.4	2	2.4	737
14	三	白飯 白米	紅麴豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	三杯三角腐 三角油腐、鮑菇、九層塔-煮	刈薯彩丁 豆薯、玉米、蘿蔔、毛豆-炒	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、枸杞		5.7	2.3	2	2.5	734
15	四	紫米飯 白米、紫米	豆瓣豆腐 豆腐、紅蘿蔔、青豆-煮	橙汁素肉丁 素肉丁、彩椒、南瓜子-煮	鮮瓜丸片 鮮瓜、素丸片、蘿蔔-煮	履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、洋芋、高麗菜	水果	5.4	2.4	2.4	2.2	717
16	五	白飯 白米	泡菜豆皮 豆皮、泡菜、金針菇-煮	瓜仔干丁 干丁、臘瓜、冬瓜、青豆-煮	木須竹筍 竹筍、木耳、鮑菇-炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 玉米、豆腐		5.4	2.3	2.4	2.3	714