



上將食品

厚德國小素食112年11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、全穀質穀物、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 |
|----|----|-----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|----|------|------|-----|-----|-----|
| 1 | 三 | 紅藜鮮蔬炒飯 白米、紅藜、鮮蔬 | 糖醋豆包 豆包、鳳梨-燒 | 燒素肉排 素肉排X1-燒 | 金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 豆腐、鮮菇、蔬菜 | | 5.8 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 754 |
| 2 | 四 | 白飯 白米 | 三杯豆雞片 豆雞片、木耳、鮑菇-炒 | 醬燒豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-煮 | 紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 高麗菜、豆皮、蔬菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 733 |
| 3 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 白玉烤麩 烤麩、蘿蔔-油 | 香炒干片 豆干、芹菜、木耳-炒 | 蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 洋芋、薏仁、枸杞 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 6 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | 泡菜豆皮 豆皮、大白菜、蘿蔔-煮 | 燒腐竹捲 腐竹捲、木耳、彩椒-燒 | 絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 竹筍、金針菇 | | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 745 |
| 7 | 二 | 素炒義大利麵 義大利麵、玉米、蔬菜 | 海苔素魚排 海苔素魚排X1-燒 | 塔香麵腸 麵腸、九層塔-炒 | 鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒 | 有機蔬菜 洋芋、玉米、蔬菜 | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 735 |
| 8 | 三 | 紅扁豆飯 白米、紅扁豆 | 杏片豆腸 豆腸、蘿蔔、杏仁片-煮 | 紅燒骰子腐 油豆腐、毛豆-燒 | 炸薯餅 薯餅X1-炸 | 履歷蔬菜 番茄、白菜、芹菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 737 |
| 9 | 四 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 蜜汁素雞丁 素雞丁、彩椒-燒 | 方干滷味 四方干、蘿蔔、海結-油 | 炒空心菜 空心菜-炒 | 履歷蔬菜 青木瓜、鮮菇、紫菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 733 |
| 10 | 五 | 白飯 白米 | 大溪黑干 大溪黑干-油 | 咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮 | 脆炒黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 金針花、木耳、蔬菜 | | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.2 | 738 |
| 13 | 一 | 薑黃拌飯 白米、蔬菜、薑黃粉 | 雙冬烤麩 烤麩、竹筍、香菇-燒 | 爆炒干絲 黃干絲、芹菜-炒 | 塔香海茸 海茸、九層塔-煮 | 履歷蔬菜 蘿蔔、鮮菇、芹菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 730 |
| 14 | 二 | 紫米飯 白米、紫米 | 糖醋三角腐 三角豆腐、彩椒-燒 | 炸醬干丁 豆干丁、玉米、毛豆-煮 | 清炒蕪菁 結頭菜、香菇-炒 | 有機蔬菜 豆腐、海芽 | 水果 | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 745 |
| 15 | 三 | 五穀飯 白米、五穀米 | 炸蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜-炸 | 番茄豆腐 豆腐、番茄-煮 | 素燒紫茄 茄子、九層塔-煮 | 履歷蔬菜 結頭菜、豆皮、香菇 | | 5.7 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 749 |
| 16 | 四 | 白飯 白米 | 葵花子四方豆干 四方干、蔬菜、葵花子-燒 | 洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮 | 芹炒素甜條 素甜不辣條、芹菜-炒 | 履歷蔬菜 榨菜、冬粉、金針菇 | 豆奶 | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 747 |
| 17 | 五 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 紅燒素獅子頭 素獅子頭X1、大白菜-煮 | 素蠔豆包 豆包、青豆-煮 | 炒芥藍菜 芥藍菜、木耳-炒 | 履歷蔬菜 金針花、筍片 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 |
| 20 | 一 | 白飯 白米 | 鮑菇凍腐 凍豆腐、鮑菇-燒 | 豆豉干片 豆干、青椒-炒 | 泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-煮 | 履歷蔬菜 冬瓜、薏仁 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 723 |
| 21 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 蜜汁豆皮 豆皮、蔬菜-煮 | 醬燒油腐 油豆腐、蔬菜-煮 | 鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮 | 有機蔬菜 番茄、蘿蔔 | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 733 |
| 22 | 三 | 藜麥飯 白米、白藜麥 | 滷大四角 四角豆腐-油 | 芹炒素肚條 素肚條、芹菜-炒 | 椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮 | 履歷蔬菜 麵線、竹筍、蔬菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 733 |
| 23 | 四 | 茄汁螺旋麵 螺旋麵、番茄、鮑菇 | 滷味什錦 豆干、麵線、蘿蔔-油 | 酸甜醬凍腐 凍豆腐、彩椒-煮 | 針菇條豆 條豆、金針菇-炒 | 履歷蔬菜 洋芋、鮮菇 | | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 752 |
| 24 | 五 | 白飯 白米 | 咖哩豆腸 豆腸、洋芋-煮 | 牛蒡排 牛蒡排-燒 | 炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 豆腐、玉米 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 735 |
| 27 | 一 | 白飯 白米 | 瓜仔干丁 豆干、脆瓜、鮮菇-煮 | 茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-煮 | 菇炒萵苣 萵苣、鮮菇-炒 | 履歷蔬菜 紫菜、油片絲、蘿 | | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 747 |
| 28 | 二 | 板栗香菇油飯 白米、糯米、香菇、栗子 | 五香豆干 豆干-油 | 野菜百頁 百頁、小黃瓜、蘿蔔-炒 | 芝香菠菜 菠菜、芝麻-炒 | 有機蔬菜 蘿蔔、素丸片、芹菜 | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 755 |
| 29 | 三 | 白飯 白米 | 燒素雞排 素雞排-燒 | 腰果豆雞 豆雞片、彩椒、腰果-炒 | 關東煮 蘿蔔、鮑菇、海帶結-煮 | 履歷蔬菜 豆腐、竹筍、蔬菜 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 |
| 30 | 四 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 醍醐烤麩 烤麩、香菇、毛豆-煮 | 打拋醬凍腐 凍豆腐、番茄、九層塔-煮 | 蔬炒條豆 長豆、蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 洋芋、山藥、紅棗 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 731 |