



上將 中央餐廳

忠義國小素食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 003906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋 種類	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	白飯 白米	開胃素五花 素五花、酸菜、筍、煮	芹香干片 豆干、芹菜、炒	針菇大白 大白菜、金針菇、蔬菜、煮	履歷菜 履歷菜	金針素肉湯 金針、蔬菜、素肉	水果	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	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 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	履歷菜	海芽味噌湯 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	履歷菜	榨菜素絲湯 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	履歷菜	糯米鮮菇湯 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	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、蘿蔔	水果	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	履歷菜	蘿蔔湯 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	履歷菜	番茄油片湯 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	咖哩凍腐 洋芋、凍豆腐、蘿蔔、煮	拌炒海帶絲 海帶絲、干絲、蘿蔔、炒	履歷菜	味噌鮮菇湯 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、雞輪	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	履歷菜	金針湯 金針、金針菇、蘿蔔	水果	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	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 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	履歷菜	酸辣湯 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	履歷菜	鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇、枸杞	水果	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、煮	泡菜豆皮 大白菜、豆皮、蘿蔔、炒	芹炒豆芽 豆芽菜、芹、木耳、炒	履歷菜	冬瓜薏米湯 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	履歷菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹	水果	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	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、芹	乳品	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	履歷菜	薏仁鮮瓜湯 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	履歷菜	素羹湯 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	履歷菜	紫菜豆腐湯 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	履歷菜	蘿蔔海結湯 蘿蔔、海結、玉米粒	水果豆奶	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。