



上將食品

忠義國小素食111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制品 *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	五香豆腐	肉末豆腐	綠菜	海帶	熱量	
1	二	白飯 白米	杏片腐乳豆腸 豆腸,蘿蔔,杏仁片,煮	豆干炒豆苗 豆干,豆苗,蔬菜,炒	蔬燒白菜 大白菜,木耳,蔬菜,煮	有機蔬菜 洋芋,鮮菇,薏仁	洋芋薏仁湯	水果	5.5	2.3	2.4	2.2	717
2	三	糙米飯 白米,糙米	滷豆包 豆包,滷	三杯凍腐 凍豆腐,木耳,青豆,煮	彩燴鮮瓜 蒲瓜,金針菇,蔬菜,煮	履歷蔬菜	紫菜湯 玉米,紫菜,蔬菜		5.6	2.2	2.3	2.3	718
3	四	玉米鮮蔬炒飯 白米,玉米,蔬菜	醬淋素排 素排,燒	彩蔬竹捲 腐竹捲,木耳,彩椒,燒	炸天婦羅 地瓜,鮑菇,條豆,炸	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜,豆皮,蔬菜	水果	5.9	2.2	2.2	2.5	746
4	五	芝麻飯 白米,芝麻	洋芋烤麩 烤麩,洋芋,毛豆,燒	沙茶豆雞片 豆雞片,芹菜,蔬菜,煮	鮮菇竹筍 竹筍,鮮菇,炒	履歷蔬菜	金針湯 金針花,木耳,蔬菜		5.7	2.2	2.2	2.5	732
7	一	白飯 白米	泡菜豆皮 豆皮,大白菜,蘿蔔,煮	紹子豆腐 豆腐,蔬菜,青豆,煮	菇燒鮮瓜 大黃瓜,鮮菇,蘿蔔,蔬菜,煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜,蔬菜	水果	5.9	2.1	2.3	2.3	732
8	二	茄汁義大利麵 麵,番茄,玉米	燒素魚排 素魚排,燒	芹炒干片 豆干,芹菜,木耳,炒	雙色花椰 花椰菜,蘿蔔,炒	有機蔬菜	青瓜鮮菇湯 木瓜,鮮菇,枸杞	水果	5.7	2.2	2.2	2.3	723
9	三	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸,酸菜,炒	紅燒骰子腐 油豆腐,毛豆,燒	枸杞高麗 高麗菜,蔬菜,枸杞,炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍,金針菇		5.6	2.3	2.3	2.4	730
10	四	雜糧飯 白米,雜糧米	糖醋素雞丁 素雞丁,鳳梨,彩椒,燒	什錦滷味 1/4豆干,蘿蔔,海結,滷	豆酥條豆 條豆,豆酥,炒	履歷蔬菜	味噌海芽湯 豆腐,蘿蔔,海芽	水果	5.5	2.2	2.4	2.2	709
11	五	紫米飯 白米,紫米	大溪黑干 大溪黑干,滷	咖哩凍腐 凍豆腐,洋芋,蘿蔔,煮	脆炒芽菜 豆芽菜,木耳,蔬菜,炒	履歷蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔,鮮菇,芹菜		5.7	2.1	2.2	2.2	711
14	一	胚芽飯 白米,胚芽	葵花子蜜汁豆干 四方干,蔬菜,葵花子,燒	雙冬烤麩 香菇,竹筍,烤麩,燒	紅絲高麗 高麗菜,蘿蔔,炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐,玉米	水果	5.7	2.2	2.2	2.2	718
15	二	白飯 白米	紅燒獅子頭 素獅子頭,大白菜,煮	洋芋豆腸 豆腸,洋芋,煮	菇炒結菜 結頭菜,鮑菇,蘿蔔,炒	有機蔬菜	紅燒腐皮湯 番茄,蘿蔔,腐皮	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	三	古早味油飯 糯米,白米,香菇,蔬菜	素蠔豆包 豆包,青豆,煮	爆炒干絲 黃干絲,蔬菜,木耳,炒	塔香海茸 海茸,九層塔,煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,蔬菜		5.7	2.2	2.2	2.4	727
17	四	藜麥飯 白米,藜麥	炸蚵仔酥 素蚵仔酥,地瓜,炸	番茄豆腐 豆腐,番茄,煮	時蔬鮮瓜 蒲瓜,蘿蔔,金針菇,煮	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,鮮菇,薏仁	水果	5.6	2.2	2.4	2.5	730
18	五	五穀飯 白米,五穀米	糖醋三角腐 三角油腐,彩椒,燒	炸醬干丁 豆干丁,玉米,鮮菇,煮	枸杞條豆 條豆,枸杞,炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐,紫菜		5.5	2.1	2.3	2.3	704
21	一	蔬炒烏龍麵 小烏龍麵,蔬菜	蜜汁蘭花干 蘭花干,燒	醬燒凍腐 凍豆腐,青豆,蔬菜,煮	炒花椰菜 花椰菜,蘿蔔,炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 青木瓜,薑絲	水果	5.6	2.2	2.3	2.4	723
22	二	小米飯 白米,小米	宮保豆包 豆包,蔬菜,花生,燒	滷味什錦 豆干,麵輪,海結,滷	炸芝麻球 芝麻球 X1,炸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,鮮菇,蔬菜	乳品	5.7	2.1	2.3	2.5	727
23	三	燕麥飯 白米,燕麥	滷大四角 四角豆腐,滷	芹炒素肚條 素肚條,芹菜,炒	泡菜年糕 大白菜,年糕,金針菇,煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米,蔬菜		5.7	2.1	2.3	2.2	713
24	四	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸,洋芋,蘿蔔,煮	青椒炒干片 豆干,青椒,炒	脆炒芽菜 豆芽菜,木耳,蔬菜,炒	履歷蔬菜	結菜湯 結頭菜,蔬菜	水果	5.8	2.1	2.3	2.2	720
25	五	紅藜飯 白米,紅藜	牛蒡排 牛蒡排,燒	木須炒筍 竹筍,木耳,煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜,炒	履歷蔬菜	鮮菇洋芋湯 洋芋,鮮菇		5.7	2.1	2.4	2.3	720
28	一	白飯 白米	毛豆烤麩 烤麩,木耳,毛豆,煮	瓜仔干丁 豆干,脆瓜,鮮菇,煮	素罈白菜 大白菜,素罈絲,蘿蔔,煮	履歷蔬菜	金針筍片湯 金針花,筍片	豆奶水果	5.8	2.2	2.2	2.2	725
29	二	地瓜飯 白米,地瓜	腰果豆雞 豆雞片,彩椒,腰果,炒	紅燒豆皮 豆皮,蘿蔔,炒	芹炒素甜條 素甜不辣條,芹菜,炒	有機蔬菜	冬瓜蔬菜湯 冬瓜,蔬菜	水果	5.5	2.2	2.4	2.2	709
30	三	白飯 白米	梅菜素五花 素五花肉,梅乾菜,筍茸,煮	茄汁豆包 豆包,番茄,玉米,煮	鮑菇蘿蔔 雙色蘿蔔,鮑菇,煮	履歷蔬菜	金菇海芽湯 金針菇,海芽,蔬菜		5.6	2.2	2.3	2.2	714