



上將食品

忠義國小素食111年12月

*本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基因玉米及豆製品**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	卡路里	內含蛋	內含豆	內含麩	內含油	內含糖
1	四	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐、蘿蔔、燒	南瓜子 洋薯干丁 干丁、洋芋、鮑菇、南瓜子、炒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、木耳、煮	履歷 蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞	水果	5.7	2.2	2.3	2.2	721
2	五	芝麻飯 白米、芝麻	酸菜素肚 素豬肚、酸菜、炒	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、毛豆、煮	鮮菇燒瓜 蒲瓜、金針菇、蔬菜、燒	履歷 蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋、糯米、鮑菇、枸杞		5.5	2.3	2.4	2.3	721
5	一	白飯 白米	南瓜烤麩 烤麩、南瓜、青豆、煮	花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生、燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜、炒	履歷 蔬菜 芹珠結菜湯 結頭菜、香菇、芹菜	水果	5.9	2.3	2.2	2.2	740
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	味噌燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、燒	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜、燒	炸花生球 花生球 X1、炸	有機 蔬菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
7	三	小米飯 白米、小米	醬燒蘭花干 蘭花干、燒	壽喜豆皮 豆皮、木耳、彩椒、燒	雙色花椰 雙色花椰菜、煮	履歷 蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.5	2.2	2.4	2.2	709
8	四	鐵板 烏龍麵 麵、蔬菜、油片、絲	素肉排 素肉排 X1、燒	打拋干丁 豆干、番茄、九層塔、煮	雲耳高麗 高麗菜、木耳、炒	履歷 蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
9	五	白飯 白米	腰果豆腸 豆腸、洋芋、腰果、煮	醬燒三角腐 油豆腐、木耳、鮮菇、燒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔、炒	履歷 蔬菜 鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、素肉		5.7	2.3	2.2	2.1	721
12	一	白飯 白米	塔香黑干 黑豆干、木耳、九層塔、燒	茄汁豆皮 豆皮、番茄、青豆、煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜、煮	履歷 蔬菜 味噌湯 豆腐、高麗菜	水果	5.5	2.4	2.4	2.1	720
13	二	藜麥飯 白米、藜麥	和風豆腐 豆腐、蘿蔔、木耳、煮	瓜仔干丁 豆干、鮮菇、脆瓜、煮	沙茶海茸 海茸、芹菜、炒	有機 蔬菜 金菇筍片湯 竹筍、金針菇	水果	5.5	2.3	2.3	2.2	714
14	三	麥片飯 白米、麥片	蠔燒豆包 豆包、青豆、燒	青椒炒干絲 黃干絲、青椒、炒	雲耳鮮瓜 大黃瓜、木耳、蔬菜、煮	履歷 蔬菜 金針鮮菇湯 金針花、蔬菜、香菇		5.7	2.3	2.3	2.1	724
15	四	香椿 青蔬炒飯 白米、蔬菜、鮮菇、香椿	海苔素魚排 海苔素魚排 X1、燒	糖醋烤麩 烤麩、鳳梨、彩椒、燒	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆、炸	履歷 蔬菜 藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、紅棗	水果	5.9	2.2	2.2	2.4	741
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋、蘿蔔、煮	照燒腐竹捲 腐竹捲、鮮菇、小黃瓜、燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	履歷 蔬菜 雙絲豆腐湯 豆腐、蘿蔔、金針菇		5.8	2.2	2.3	2.1	723
19	一	校慶補假										
20	二	茄汁 義大利麵 麵、番茄、蔬菜	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3、炸	醃醃四角 油豆腐、木耳、滷	豆酥條豆 條豆、豆酥、炒	有機 蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、鮮菇	乳品	5.7	2.2	2	2.4	722
21	三	白飯 白米	醬燒牛蒡排 素牛蒡排 X1、燒	酸甜豆皮 油片、蘿蔔、彩椒、燒	薑炒番薯葉 地瓜葉、薑、炒	履歷 蔬菜 玉米蔬菜湯 蔬菜、玉米		5.7	2.3	2.2	2.1	721
22	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	沙茶豆雞 豆雞片、蘿蔔、小黃瓜、燒	藥膳豆腐 豆腐、鮮菇、山藥、枸杞、煮	蔬炒花椰 花椰菜、木耳、炒	履歷 蔬菜 冬至湯圓 湯圓、香菇、蔬菜	水果	5.9	2.4	2	2.1	738
23	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	宮保豆腸 豆腸、鮑菇、彩椒、花生、燒	蜜汁四方干 四方干、燒	清炒萵苣 萵苣、木耳、炒	履歷 蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		5.9	2.4	2	2.2	742
26	一	香菇油飯 糯米、白米、香菇、木耳	滷香蘭花干 蘭花干、滷	京醬麵腸 麵腸、蔬菜、炒	炒高麗 高麗菜、木耳、炒	履歷 蔬菜 肉骨茶湯 大白菜、腐皮、中藥包	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
27	二	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐、南瓜、蘿蔔、煮	豆干小炒 豆干、素魷魚、芹菜、木耳、炒	蒲瓜什錦 蒲瓜、鮮菇、煮	有機 蔬菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子	豆奶 水果	5.7	2.2	2.2	2.4	727
28	三	紫米飯 白米、紫米	莎莎醬 素獅頭 素獅頭 X1、番茄、玉米、煮	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、青豆、煮	味噌結菜 結頭菜、鮮菇、煮	履歷 蔬菜 洋芋山藥湯 洋芋、山藥、薏仁		5.6	2.3	2.3	2.2	721
29	四	紅藜飯 白米、紅藜	三杯豆包 豆包、木耳、九層塔、炒	梅菜麵輪 麵輪、梅菜、筍、燒	紅絲菠菜 菠菜、蘿蔔、炒	履歷 蔬菜 大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜	水果	5.7	2.3	2	2.2	721
30	五	小米飯 白米、小米	孜然凍腐 凍豆腐、洋芋、煮	醋溜腐竹捲 腐竹捲、木耳、筍、煮	彩繪菇丁 蘿蔔、毛豆、鮮菇、炒	履歷 蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、豆皮、玉米		5.7	2.4	2.2	2.1	729