



上將 食品

忠義國小素食112年1&2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：黃珮怡(營養字第003906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	品質	內服	外服	油質	熱量
3	二	燕麥飯 白米燕麥	薑絲素肚 素肚,芹菜,薑炒	鮮菇餃子腐 油豆腐,鮮菇,青豆,燒	豆皮白菜 大白菜,豆皮,木耳,滷	有機蔬菜 味噌湯 豆腐,蘿蔔	水果	5.6	2.2	2.3	2.2	714
4	三	白飯 白米	咖哩凍腐 凍豆腐,洋芋,蘿蔔,燒	海結燒麵輪 麵輪,海帶結,花生,滷	鮑菇結菜 結頭菜,鮑菇,蔬菜,煮	履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄,高麗菜,蔬菜		5.7	2.3	2.4	2.3	735
5	四	茄汁螺旋麵 麵,番茄,蔬菜	芝麻素火腿 素火腿 X2,芝麻,燒	椒香干片 豆干,青椒,炒	玉米可樂餅 玉米餅 X1,炸	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋,玉米,蔬菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
6	五	小米飯 白米,小米	沙茶豆雞片 豆雞片,蘿蔔,小黃瓜,燒	家常豆腐 豆腐,青豆,玉米,燒	木耳高麗 高麗菜,木耳,炒	履歷蔬菜 紫菜金針湯 金針花,紫菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
7	六	白飯 白米	莎莎醬豆腸 豆腸,番茄,洋香菜,煮	滷香豆包 豆包,滷	蠔燒芥藍 芥藍菜,炒	履歷蔬菜 筍片湯 竹筍,木耳,油片絲		5.7	2.2	2.4	2.2	723
9	一	糙米飯 白米,糙米	泡菜燒凍腐 凍豆腐,大白菜,金針菇,燒	醬燒蘭花干 蘭花干,燒	雲耳條豆 條豆,木耳,炒	履歷蔬菜 薏仁洋芋湯 洋芋,薏仁,鮑菇	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
10	二	香菇油飯 糯米,白米,香菇,麵輪,木耳	三杯素雞腿 素雞腿 X1,燒	雙椒炒豆皮 豆皮,彩椒,炒	蔬燒鮮瓜 蒲瓜,木耳,蔬菜,煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,竹筍,蔬菜	水果	5.8	2.3	2.2	2.1	728
11	三	白飯 白米	酸菜大溪干 黑豆干,酸菜,煮	京醬麵腸 麵腸,芹菜,燒	腰果脆薯什錦 豆薯,玉米,蔬菜,腰果,炒	履歷蔬菜 鮮菇結菜湯 結頭菜,鮮菇		5.6	2.4	2.4	2.1	727
12	四	薏仁飯 白米,薏仁	和風豆腸 豆腸,蘿蔔,小黃瓜,燒	瓜仔干丁 豆干,鮮菇,冬瓜,脆瓜,煮	蔬炒高麗 高麗菜,蔬菜,炒	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐,蘿蔔,海芽	水果	5.8	2.3	2.3	2.2	735
13	五	麥片飯 白米,麥片	鳳梨烤麩 烤麩,彩椒,鳳梨,燒	雲耳三角腐 油豆腐,木耳,鮮菇,燒	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔,炒	履歷蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,薑絲	豆奶	5.7	2.3	2.3	2.1	724
16	一	白飯 白米	咖哩丸子 素丸子,洋芋,蔬菜,煮	蜜汁四方干 四方干,蘿蔔,燒	紅片高麗 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	2.4	727
17	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	素蠔豆包 豆包,毛豆,煮	蘿蔔燒油腐 油豆腐,蘿蔔,木耳,燒	炸天婦羅 地瓜,鮑菇,條豆,炸	履歷蔬菜 黃瓜湯 大黃瓜,豆皮,薑絲	水果	5.5	2.2	2.3	2.1	702
18	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	杏片素肉排 素肉排,杏仁,燒	鮮茄豆腐 豆腐,番茄,煮	五味醬紫茄 茄子,九層塔,燒	履歷蔬菜 薑絲刈菜湯 刈菜,鮮菇,薑絲		5.5	2.3	2.4	2.2	717
2/13	一	小米飯 白米,小米	麻香豆雞片 豆雞片,鮑菇,紅棗,煮	醬燒燒豆皮 豆皮,蘿蔔,彩椒,燒	脆炒花椰 花椰菜,木耳,炒	履歷蔬菜 海芽味噌湯 豆腐,海芽	水果	5.7	2.2	2	2.4	722
14	二	玉米炒飯 白米,玉米,蔬菜	海苔素魚排 素魚排 X1,燒	小瓜凍腐 凍豆腐,小黃瓜,燒	塔香海根 海帶根,九層塔,炒	有機蔬菜 大滷湯 豆腐,筍,木耳,蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.1	714
15	三	白飯 白米	滷味四角腐 四角腐 X1,滷	酸菜素肚 素肚,酸菜,炒	素蟬條豆 條豆,素麵絲,炒	履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔,豆皮,芹菜		5.5	2.4	2	2.1	710
16	四	糙米飯 白米,糙米	葵瓜子糖醋豆腸 豆腸,鳳梨,葵花子,煮	雪菜干丁 豆干,雪裡紅,蘿蔔,炒	什錦芽菜 豆芽菜,木耳,芹菜,炒	履歷蔬菜 白菜豆腐湯 豆腐,白菜,木耳	水果	5.7	2.4	2	2.2	728
17	五	紅藜飯 白米,紅藜	紅燒油腐 油豆腐,毛豆,煮	洋芋燒素肉 洋芋,素肉,鮮菇,燒	金粒菠菜 菠菜,玉米,炒	履歷蔬菜 冬瓜湯 冬瓜,豆皮,枸杞		5.8	2.3	2.1	2.3	735
18	六	客家麵疙瘩 麵疙瘩,蔬菜,木耳	宮保烤麩 烤麩,鮑菇,花生,煮	彩蔬黑干 黑豆干,彩椒,炒	炒番薯葉 地瓜葉,薑,炒	有機蔬菜 麻油鮮菇湯 大白菜,鮮菇,素羊肉	水果	5.8	2.2	2.2	2.4	734
20	一	地瓜飯 白米,地瓜	豉燒蘭花干 蘭花干,豆豉,燒	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜,青豆,煮	針菇白菜 大白菜,金針菇,蔬菜,煮	履歷蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜,洋芋,素肉骨茶包	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
21	二	白飯 白米	咖哩凍腐 凍豆腐,洋芋,蘿蔔,燒	豆干小炒 豆干,芹菜,木耳,炒	清炒高麗 高麗菜,木耳,炒	履歷蔬菜 鮮茄鮮蔬湯 番茄,白菜,芹菜	乳品	5.7	2.3	2	2.2	721
22	三	芝麻飯 白米,芝麻	香菇爛油腐 油豆腐,香菇,蔬菜,燒	豆醬腐竹捲 腐竹捲,蘿蔔,小黃瓜,煮	炸香芋排 芋頭排 X1,炸	履歷蔬菜 芹珠結菜湯 結頭菜,芹菜		5.7	2.4	2.2	2.1	729
23	四	羅勒義大利麵 麵,蔬菜,鮮菇	素肉排 素肉排 X1,燒	腰果五香干 豆干,蘿蔔,腰果,滷	豆酥條豆 條豆,蘿蔔,豆酥,炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜,蘿蔔,玉米	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
24	五	紫米飯 白米,紫米	紅燒豆腸 豆腸,洋芋,燒	茄汁豆皮 豆皮,番茄,青豆,煮	炒油麥菜 油麥菜,炒	履歷蔬菜 筍片湯 筍片,蘿蔔,金針菇		5.8	2.2	2.2	2.4	734