



上將食品

忠義國小素食112年3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：黃球怡(營養字第003906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	白飯 白米	炸 蚵仔酥 素蚵仔酥 X3, 地瓜, 炸	紅燒蘭花干 蘭花干, 燒	木耳鮮瓜 蒲瓜, 木耳, 蘿蔔, 煮	脆筍鮮菇湯 脆筍, 鮮菇					747	
2	四	燕麥飯 白米, 燕麥	宮保豆雞片 豆雞片, 鮮菇, 花生, 煮	糖醋凍豆腐 凍豆腐, 鳳梨, 蘿蔔, 燒	芝麻長豆 長豆, 彩椒, 芝麻, 煮	結菜玉米湯 結頭菜, 玉米	水果	5.6	2.2	2.4	2.3	721
3	五	糙米飯 白米, 糙米	燒素雞腿 素雞腿 X1, 燒	香椿 三角油腐 三角油腐, 木耳, 煮	玉米菠菜 菠菜, 玉米, 炒	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.3	733
6	一	素沙茶 炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	醬淋素魚排 素魚排 X1, 燒	照燒豆皮 豆皮, 洋芋, 燒	蔬燒白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜, 燒	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑絲	水果	5.9	2.3	2.2	2.4	749
7	二	白飯 白米	和風豆包 豆包, 毛豆, 燒	家常豆腐 豆腐, 蘿蔔, 玉米, 煮	清炒高麗 高麗菜, 木耳, 炒	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜	水果	5.6	2.2	2.4	2.4	725
8	三	薏仁飯 白米, 薏仁	洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 燒	瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 冬瓜, 脆瓜, 滷	蒟蒻花椰 花椰菜, 蒟蒻, 炒	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇, 芹菜		5.8	2.2	2.2	2.2	725
9	四	胚芽飯 白米, 胚芽	福菜素五花 素五花, 福菜, 筍, 煮	藥膳燒凍腐 凍豆腐, 小黃瓜, 紅棗, 燒	芹炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜, 炒	枸杞鮮瓜湯 大黃瓜, 油片, 薑, 枸杞	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	732
10	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	麻香四角腐 大四角腐 X1, 滷	番茄 打拋香竹捲 香竹捲, 番茄, 玉米, 燒	炒結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 蔬菜, 炒	味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌		5.6	2.2	2.4	2.3	721
13	一	藜麥飯 白米, 白藜麥	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔, 煮	堅果燒黑干 黑豆干, 彩椒, 堅果, 燒	金粒花椰 花椰菜, 玉米, 炒	金針竹筍湯 竹筍, 金針花	水果	5.8	2.3	2.2	2.2	733
14	二	五穀飯 白米, 五穀米	沙茶烤麩 烤麩, 蘿蔔, 木耳, 煮	酸菜素肚 素豬肚, 酸菜, 炒	炸天婦羅 地瓜, 南瓜, 鮮菇, 炸	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米	水果	5.8	2.2	2.2	2.5	739
15	三	白飯 白米	紅麴麵腸 麵腸, 小黃瓜, 蔬菜, 煮	香滷油腐 油豆腐, 滷	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥, 炒	素肉骨茶 高麗菜, 豆皮, 中藥包		5.7	2.3	2.3	2.2	728
16	四	茄汁 義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	香草素排 素肉排, 香料, 燒	干絲 炒豆苗 豆干, 絲, 豆苗, 炒	腐皮白菜 大白菜, 油片, 蔬菜, 滷	洋芋濃湯 洋芋, 鮮菇, 蔬菜	水果	5.6	2.4	2.2	2.4	735
17	五	白飯 白米	醬燒三角腐 三角油腐, 鮮菇, 燒	雪裡紅 炒干丁 豆干, 丁, 雪裡紅, 蘿蔔, 炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢, 煮	結菜湯 結頭菜, 芹菜		5.8	2.4	2.1	2.2	738
20	一	薏仁飯 白米, 薏仁	韓式豆腐煲 豆腐, 金針菇, 木耳, 煮	什錦素雞丁 洋芋, 素雞丁, 青豆, 燒	炒番薯葉 地瓜葉, 枸杞, 炒	鮮瓜湯 青木瓜, 菇類, 薑	水果	5.7	2.3	2	2.3	725
21	二	香菇 油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵筋, 木耳	海苔素魚排 海苔素魚排, 燒	三杯腐竹捲 腐竹捲, 鮑菇, 蔬菜, 燒	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔, 炒	鮮菇什錦湯 鮮菇, 木耳, 蔬菜	乳品	5.8	2.3	2.2	2.4	742
22	三	白飯 白米	京醬豆雞片 豆雞片, 小黃瓜, 燒	沙嗲玉米干丁 玉米, 豆干, 蘿蔔, 煮	花生海結 海帶結, 蘿蔔, 花生, 煮	大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.6	2.2	2.3	2.4	723
23	四	紅藜飯 白米, 紅藜	醍醐燒豆包 豆包, 蔬菜, 燒	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 煮	鮮瓜鮑魚菇 大黃瓜, 鮑魚菇, 蘿蔔, 煮	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米	水果	5.7	2.2	2.2	2.5	732
24	五	小麥飯 白米, 小麥	砂鍋 素獅子頭 素獅子頭, 大白菜, 煮	青椒炒干片 豆干, 青椒, 豆豉, 炒	醬淋紫茄 茄子, 燒	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		5.7	2.3	2.3	2.4	737
25	六	白飯 白米	豉汁蘭花干 蘭花干, 豆豉, 煮	冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪, 花生, 滷	紅絲菠菜 菠菜, 蘿蔔, 炒	紅燒腐皮湯 蘿蔔, 番茄, 腐皮	水果	5.8	2.2	2.3	2.2	728
27	一	糙米飯 白米, 糙米	南瓜豆腸 豆腸, 南瓜, 燒	滷味四方干 豆干, 蘿蔔, 條, 滷	彩蔬芥藍 芥藍菜, 彩椒, 炒	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔, 鳳梨, 素肉	水果	5.8	2.2	2.1	2.5	736
28	二	白飯 白米	洋芋豆包 豆包, 洋芋, 蘿蔔, 煮	壽喜三角腐 油豆腐, 木耳, 青豆, 煮	蘿蔔海根 海帶根, 蘿蔔, 炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	737
29	三	白飯 白米	鮮菇烤麩 烤麩, 鮮菇, 豆薯, 炒	芝香素火腿 素火腿 X2, 芝麻, 煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜, 滷	茄紅豆腐湯 豆腐, 番茄		5.6	2.3	2.3	2.2	721
30	四	鮮蔬 炒飯條 飯條, 蔬菜, 木耳	素牛蒡排 素牛蒡排 X1, 燒	小瓜腐竹捲 腐竹捲, 小黃瓜, 蔬菜, 燒	炒花椰 花椰菜, 蘿蔔, 炒	洋芋薏仁湯 洋芋, 鮮菇, 薏仁	水果 豆奶	5.9	2.2	2.2	2.4	741
31	五	地瓜飯 白米, 地瓜	八角五香干 五香豆干, 八角, 滷	酸菜麵腸 麵腸, 鮑菇, 酸菜, 煮	紅絲芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 炒	金針湯 金針菇, 蘿蔔, 金針花		5.8	2.2	2.2	2.2	725