



上將食品

忠義國小素食112年4月

本校未使用經射污染食品，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3906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	
6	四	白飯 白米	素雞腿 素雞腿 X1-燒	番茄豆腐 豆腐、番茄-燒	履歷蔬菜	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	結菜湯 結頭菜、芹菜	水果	5.7	2.2	2.3	2.4	730
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	杏片玉米干丁 豆干、玉米、蔬菜、杏仁片-煮	醬燒麵輪 麵輪、蘿蔔-燒	履歷蔬菜	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐、海芽		5.6	2.2	2.3	2.2	714
10	一	五穀飯 白米、五穀米	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	紅燒三角腐 三角油腐、蔬菜-燒	履歷蔬菜	薑炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.2	714
11	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	菇炒豆雞片 豆雞片、鮑菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	芹炒海絲 海帶絲、蘿蔔、芹菜-炒	酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳、蔬菜	水果	5.8	2.2	2.1	2.4	732
12	三	紫米飯 白米、紫米	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3、地瓜-炸	青椒炒干片 豆干、青椒-炒	履歷蔬菜	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-燒	薏仁洋芋湯 洋芋、鮮菇、小薏仁		5.6	2.2	2.3	2.5	727
13	四	白飯 白米	香滷大溪干 大溪黑豆干、蔬菜-燒	南瓜燒豆腸 豆腸、南瓜、青豆-燒	履歷蔬菜	脆炒芽菜 豆芽菜、木耳、蘿蔔-炒	鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇	水果	5.9	2.2	2	2.2	727
14	五	紅藜飯 白米、紅藜	蜜汁豆包 豆包、彩椒-燒	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	履歷蔬菜	鮮菇炒筍 筍片、鮮菇、蔬菜-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.7	2.2	2.3	2.1	716
17	一	雜糧飯 白米、雜糧米	豉燒蘭花干 蘭花干-燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-燒	履歷蔬菜	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
18	二	白飯 白米	素火腿 素火腿片 X2-燒	義式豆皮 豆皮、番茄、毛豆、香料-燒	有機蔬菜	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、味噌	水果	5.6	2.3	2	2.1	709
19	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	藥膳凍腐 凍豆腐、洋芋、枸杞-煮	京醬麵腸 麵腸、彩椒-炒	履歷蔬菜	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	筍片鮮菇湯 竹筍、鮮菇		5.7	2.2	2	2.3	718
20	四	茄醬義大利麵 麵、玉米、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	四喜烤麩 烤麩、竹筍、蘿蔔、鮮菇-煮	履歷蔬菜	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、南瓜-炸	洋芋濃湯 洋芋、鮮菇、蔬菜	水果	5.5	2.2	2	2.5	713
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	宮保豆腸 豆腸、鮑菇、花生-燒	瓜仔干丁 豆干丁、鮮菇、冬瓜、碎瓜-煮	履歷蔬菜	紅片鮮瓜 大黃瓜、蘿蔔、蔬菜-煮	金針湯 金針菇、蘿蔔、金針花		5.9	2.2	2.1	2.2	730
24	一	客家粿仔條 粿仔條、高麗菜、蔬菜	醬燒素排骨酥 素排骨酥、小黃瓜-燒	滷味什錦 油豆腐、蘿蔔、海結-滷	履歷蔬菜	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	紅燒腐皮湯 蘿蔔、番茄、腐皮	水果	5.7	2.2	2.2	2.4	727
25	二	藜麥飯 白米、白藜麥	酸甜醬黑干 黑豆干、彩椒、鳳梨-燒	味噌豆包 豆包、玉米-燒	有機蔬菜	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸子	乳品	5.6	2.2	2.2	2.5	725
26	三	白飯 白米	沙嗲豆腸 豆腸、洋芋、毛豆-煮	花生麵筋 麵筋、冬瓜、花生-煮	履歷蔬菜	塔香海茸 海茸、蘿蔔、九層塔-炒	白菜豆腐湯 豆腐、大白菜、蔬菜		5.6	2.2	2.3	2.3	718
27	四	糙米飯 白米、糙米	醃醃大四角 四角油腐 X1-滷	豆干小炒 豆干、蒟蒻、豆苗-炒	履歷蔬菜	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	素肉骨茶湯 大白菜、豆皮、中藥包	豆奶水果	5.8	2.2	2	2.2	720
28	五	白飯 白米	蠔燒豆雞片 豆雞片、蘿蔔-燒	莎莎腐竹捲 腐竹捲、番茄、芹菜-燒	履歷蔬菜	鮮瓜什錦 蒲瓜、木耳、蔬菜-煮	糯米鮮菇湯 洋芋、鮮菇、糯米、枸杞		5.8	2.3	2.2	2.3	737