



# 上將食品

# 忠義國小素食112年5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       | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|---------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|------|------|-----|-----|-----|
| 1  | 一  | 糙米飯<br>白米、糙米              | 茄汁麵腸<br>麵腸、番茄、蘿蔔-煮     | 鐵板油腐<br>三角油腐、木耳-燒          | 玉米彩繪<br>玉米、蘿蔔、青豆-煮  | 履歷蔬菜<br>枸杞蘿蔔湯<br>蘿蔔、枸杞      | 水果       | 5.6  | 2.4  | 2.2 | 2.3 | 731 |
| 2  | 二  | 麥片飯<br>白米、麥片              | 醬燒四方干<br>四方干-燒         | 和風豆皮<br>豆皮、白菜、木耳-煮         | 塔香海根<br>海帶根、九層塔-炒   | 有機蔬菜<br>鮮蔬湯<br>竹筍、蔬菜、鮮菇     | 水果       | 5.6  | 2.3  | 2.2 | 2.2 | 719 |
| 3  | 三  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥              | 牛蒡排<br>牛蒡排 X1-燒        | 彩椒大溪干<br>黑豆干、彩椒-煮          | 菇炒高麗<br>高麗菜、鮮菇-炒    | 履歷蔬菜<br>薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、木耳、薑    |          | 5.5  | 2.2  | 2.3 | 2.4 | 716 |
| 4  | 四  | 白飯<br>白米                  | 藥膳凍腐<br>凍豆腐、鮮菇、紅棗-煮    | 芝香素火腿<br>素火腿 X2、芝麻-燒       | 炒地瓜葉<br>地瓜葉、枸杞-炒    | 履歷蔬菜<br>玉米豆腐湯<br>豆腐、玉米粒     | 水果       | 5.6  | 2.4  | 2.1 | 2.5 | 737 |
| 5  | 五  | 麻香<br>香菇油飯<br>白米、糯米、香菇、麵輪 | 香滷素雞腿<br>素雞腿 X1-滷      | 豆醬腐竹捲<br>腐竹捲、蘿蔔、玉米筍-燒      | 芋香白菜<br>大白菜、芋頭-煮    | 履歷蔬菜<br>酸辣湯<br>筍絲、豆腐、蘿蔔、木耳  |          | 5.7  | 2.4  | 2   | 2.4 | 737 |
| 8  | 一  | 地瓜飯<br>白米、地瓜              | 沙茶豆腐煲<br>豆腐、鮑菇-煮       | 蜜汁蘭花干<br>蘭花干-燒             | 薑絲芥藍<br>芥藍菜、薑-炒     | 履歷蔬菜<br>蘿蔔腐皮湯<br>蘿蔔、腐皮      | 水果       | 5.6  | 2.2  | 2.3 | 2.2 | 714 |
| 9  | 二  | 白飯<br>白米                  | 京醬豆雞片<br>豆雞片、蘿蔔、青豆     | 芹香素肚<br>素肚、芹菜-煮            | 梅香苦瓜<br>苦瓜、梅菜-煮     | 有機蔬菜<br>金針湯<br>金針花、蔬菜       | 水果       | 5.6  | 2.3  | 2.2 | 2.5 | 732 |
| 10 | 三  | 紫米飯<br>白米、紫米              | 豉汁干片<br>豆干片、蘿蔔-燒       | 栗香麵輪<br>麵輪、長豆、栗子-煮         | 彩蔬花椰<br>花椰菜、彩椒-炒    | 履歷蔬菜<br>菩提蔬菜湯<br>高麗菜、蔬菜、紅棗  |          | 5.8  | 2.3  | 2   | 2.2 | 728 |
| 11 | 四  | 香草茄汁<br>義大利麵<br>麵、番茄、玉米   | 素肉排<br>素肉排-燒           | 白果<br>鮮蔬豆腸<br>豆腸、小黃瓜、白果-炒  | 炒萵苣<br>萵苣、枸杞-炒      | 履歷蔬菜<br>洋芋濃湯<br>洋芋、蘿蔔、蔬菜    | 水果       | 5.7  | 2.3  | 2.1 | 2.4 | 732 |
| 12 | 五  | 胚芽飯<br>白米、胚芽              | 蠔汁豆包<br>豆包-燒           | 麻油凍腐<br>凍豆腐、鮮菇、毛豆-燒        | 豆酥條豆<br>條豆、豆酥-炒     | 履歷蔬菜<br>大瓜湯<br>大黃瓜、蔬菜、薑     |          | 5.8  | 2.3  | 2.2 | 2.2 | 733 |
| 15 | 一  | 雜糧飯<br>白米、雜糧米             | 瓜仔干丁<br>豆干丁、冬瓜、脆瓜-煮    | 醬淋<br>素獅子頭<br>素獅子頭、玉米、青豆-燒 | 白菜滷<br>大白菜、金針菇、蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜<br>羅宋湯<br>番茄、芹菜、蔬菜     | 水果       | 5.7  | 2.4  | 2.1 | 2.2 | 731 |
| 16 | 二  | 香椿炒飯<br>白米、鮑菇、青豆          | 酸甜醬<br>素雞排<br>素雞排、彩椒-燒 | 家常黑干<br>黑豆干、蘿蔔-滷           | 菇燒蒲瓜<br>蒲瓜、鮮菇-煮     | 有機蔬菜<br>筍片湯<br>竹筍、蘿蔔、鮮菇     | 水果       | 5.7  | 2.3  | 2.2 | 2.4 | 735 |
| 17 | 三  | 紅扁豆飯<br>白米、紅扁豆            | 紅燒豆皮<br>豆皮、鮮菇、蔬菜-煮     | 滷四角腐<br>四角腐-滷              | 炒海帶絲<br>海帶絲、蔬菜-炒    | 履歷蔬菜<br>韓式黃芽湯<br>黃豆芽、大白菜、木耳 |          | 5.6  | 2.3  | 2.1 | 2.2 | 716 |
| 18 | 四  | 燕麥飯<br>白米、燕麥              | 炸蚵仔酥<br>蚵仔酥-炸          | 鮮茄豆腐<br>豆腐、番茄、毛豆-燒         | 木耳高麗<br>高麗菜、木耳-炒    | 履歷蔬菜<br>冬瓜薏仁湯<br>冬瓜、薏仁      | 水果       | 5.6  | 2.3  | 2.1 | 2.5 | 730 |
| 19 | 五  | 白飯<br>白米                  | 酸菜麵腸<br>麵腸、酸菜-炒        | 小瓜豆雞片<br>豆雞片、小黃瓜-煮         | 紅片花椰<br>花椰菜、蘿蔔-炒    | 履歷蔬菜<br>海芽味噌湯<br>海芽、蘿蔔      |          | 5.5  | 2.4  | 2.2 | 2.3 | 724 |
| 22 | 一  | 什錦炒麵<br>麵、蔬菜              | 海苔素魚排<br>海苔素魚排 X1-燒    | 椒香豆干<br>豆干、彩椒-炒            | 齋香紫茄<br>茄子-燒        | 履歷蔬菜<br>南瓜湯<br>南瓜、鮮菇、蔬菜     | 水果       | 5.8  | 2.3  | 2.2 | 2.3 | 737 |
| 23 | 二  | 五穀飯<br>白米、五穀米             | 壽喜蘭花干<br>蘭花干-煮         | 味噌凍腐<br>凍豆腐、木耳、青豆-煮        | 炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜-炒    | 有機蔬菜<br>蘿蔔湯<br>蘿蔔、芹菜        | 乳品       | 5.7  | 2.3  | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 24 | 三  | 胚芽飯<br>白米、胚芽              | 照燒豆包<br>豆包、芝麻-燒        | 冬瓜麵輪<br>冬瓜、麵輪、花生-燒         | 茄香黃芽<br>黃豆芽、番茄-炒    | 履歷蔬菜<br>糯米蓮藕湯<br>蓮藕、鮮菇、糯米   |          | 5.5  | 2.4  | 2.1 | 2.3 | 721 |
| 25 | 四  | 白飯<br>白米                  | 爆炒干絲<br>干絲、芹菜、蔬菜-炒     | 豆瓣燒豆腐<br>豆腐、木耳-燒           | 炸天婦羅<br>茄子、條豆、鮑菇-炸  | 履歷蔬菜<br>西式濃湯<br>玉米、洋芋、蔬菜    | 豆奶<br>水果 | 5.5  | 2.3  | 2.2 | 2.5 | 725 |
| 26 | 五  | 藜麥飯<br>白米、藜麥              | 甜麵醬豆腸<br>豆腸、青椒-煮       | 素香烤麩<br>烤麩、蘿蔔、香菇-燒         | 豆豉爛苦瓜<br>苦瓜、豆豉-煮    | 履歷蔬菜<br>藥膳洋芋湯<br>素羊肉、洋芋     |          | 5.6  | 2.3  | 2.1 | 2.2 | 716 |
| 29 | 一  | 薏仁飯<br>白米、薏仁              | 素東坡肉<br>素東坡肉、筍茸-燒      | 番茄干丁<br>干丁、番茄、毛豆-炒         | 清炒高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒    | 履歷蔬菜<br>紫菜豆腐湯<br>豆腐、紫菜      | 水果       | 5.7  | 2.3  | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 30 | 二  | 白飯<br>白米                  | 咖哩豆雞片<br>豆雞片、洋芋-煮      | 塔香黑干<br>黑豆干、九層塔-煮          | 玉米三色<br>玉米粒、青豆、彩椒-炒 | 有機蔬菜<br>竹筍木耳湯<br>竹筍、木耳、鮮菇   | 水果       | 5.8  | 2.3  | 2   | 2.3 | 732 |
| 31 | 三  | 小麥飯<br>白米、小麥              | 椒鹽炸豆腐<br>豆腐-炸          | 彩蔬豆皮<br>豆皮、玉米筍-燒           | 鮮菇燒瓜<br>蒲瓜、菇類、蔬菜-煮  | 履歷蔬菜<br>白菜大醬湯<br>大白菜、鮮菇     |          | 5.7  | 2.3  | 2.2 | 2.5 | 739 |