



上將食品

忠義國小素食113年4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 白米, 糙米	紅燒三角腐 三角腐, 木耳-燒	宮保烤麩 烤麩, 蔬菜, 花生-炒	紅絲花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬 素丸蘿蔔湯 蘿蔔, 素丸子		5.6	2.3	2.2	2.4	728
2	二	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-滷	杏菇凍腐 凍豆腐, 杏鮑菇-燒	薑絲地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	有機蔬 味噌湯 豆腐, 海芽	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728
3	三	紫米飯 白米, 紫米	素雞腿 素雞腿 X1-燒	彩蔬干片 豆干, 彩椒-炒	白菜滷 大白菜, 蔬菜, 油片-煮	履歷蔬 西式濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
8	一	白飯 白米	木耳豆腐 豆腐, 木耳, 蔬菜-燒	酥炸素蚵仔 素蚵仔酥 X3-炸	醬淋紫茄 茄子-燒	履歷蔬 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
9	二	薏仁飯 白米, 薏仁	洋薯燒豆腸 豆腸, 洋芋-燒	爆炒干絲 干絲, 蔬菜-炒	海帶彩絲 海帶絲, 蘿蔔-炒	有機蔬 素肉骨茶湯 大白菜, 豆皮, 中藥包	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726
10	三	白飯 白米	滷豆干 豆干 X2-滷	海結麵輪 麵輪, 海結, 花生-燒	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬 結菜素絲湯 結頭菜, 鮮菇, 素肉絲		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	四	招牌上海菜飯 白米, 綠色蔬菜, 香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	白菜香竹捲 腐竹捲, 大白菜-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	履歷蔬 豆腐筍絲湯 竹筍, 豆腐, 木耳, 蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
12	五	小米飯 白米, 小米	照燒骰子腐 油豆腐, 木耳-燒	鮮茄素雞丁 番茄, 素雞丁, 青豆-煮	雲耳鮮筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	履歷蔬 薏仁洋芋湯 洋芋, 鮮菇, 小薏仁		5.7	2.3	2.1	2.2	723
15	一	白飯 白米	方干滷味 四方干, 蘿蔔-滷	糖醋豆皮 豆皮, 鳳梨, 蔬菜-燒	炒如意芽 豆芽菜, 木耳-炒	履歷蔬 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜		5.8	2.3	2.1	2.4	739
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐, 青豆, 蔬菜-燒	枸杞番薯葉 地瓜葉, 枸杞-炒	有機蔬 南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
17	三	紫米飯 白米, 紫米	和風豆腐 豆腐, 蔬菜-煮	白菜素獅頭 素獅子頭 X1, 大白菜-燒	蔬炒海茸 海茸, 蔬菜-炒	履歷蔬 榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 冬菜		5.7	2.4	2	2.2	728
18	四	白飯 白米	酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	莎莎醬干丁 豆干丁, 番茄, 玉米-煮	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜, 蒟蒻, 木耳-煮	履歷蔬 關東煮湯 海帶, 油豆腐, 素甜不辣		5.8	2.3	2	2.3	732
19	五	燕麥飯 白米, 燕麥	味噌凍腐 凍豆腐, 洋芋, 蔬菜-煮	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-炒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇-炒	履歷蔬 紅燒腐皮湯 蘿蔔, 番茄, 腐皮		5.6	2.4	2.1	2.2	724
22	一	芝麻飯 白米, 芝麻	醬爆麵腸 麵腸, 鮮菇, 蔬菜-炒	豆豉蘭花干 蘭花干, 豆豉-煮	炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		5.8	2.4	2.2	2.4	749
23	二	紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米	酸甜醬豆包 豆包, 蔬菜-燒	瓜仔開胃醬 豆干丁, 脆瓜, 冬瓜-煮	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜-煮	有機蔬 金針湯 金針花, 金針菇, 蘿蔔	水果+保久乳	5.8	2.3	2.1	2.4	739
24	三	白飯 白米	福菜素五花 素五花, 福菜-煮	塔香黑干 黑豆干, 九層塔-燒	萵菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 玉米筍-燒	履歷蔬 筍片鮮菇湯 竹筍, 鮮菇		5.8	2.4	2.2	2.2	740
25	四	粟香油飯 白米, 糙米, 香菇, 木耳, 栗子	滷大四角 四角腐 X1-滷	洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 玉米筍-燒	蘿蔔海根 海帶根, 蘿蔔-炒	履歷蔬 豆腐大醬湯 豆腐, 鮑菇, 味噌	履歷豆奶	5.8	2.4	2.1	2.2	738
26	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	葵花籽燒凍腐 凍豆腐, 蘿蔔, 葵花籽-燒	素茶鵝 素茶鵝 X2-燒	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	履歷蔬 沙茶素羹湯 白菜, 素肉羹, 蘿蔔, 木耳		5.6	2.3	2.2	2.4	728
29	一	糙米飯 白米, 糙米	金菇燒腐 豆腐, 金針菇, 蔬菜-燒	芋香竹捲 香竹捲, 芋頭-燒	酸菜筍片 竹筍, 酸菜-炒	履歷蔬 糯米素雞湯 洋芋, 素雞丁, 糯米, 枸杞		5.7	2.3	2.3	2.2	728
30	二	白飯 白米	蜜汁素排骨 素排骨酥, 蔬菜-煮	滷味大溪干 黑豆干-滷	花生海結 海帶結, 蘿蔔, 花生-煮	有機蔬 大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726