



# 上將食品

# 忠義國小素食113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	油類	熱量
2	二	胚芽飯 白米胚芽米	紅燒油腐 油豆腐、鮑菇、燒	咖哩烤麩 烤麩、洋芋、煮	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、素丸	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
4	四	青醬義大利麵 義大利麵、玉米、蘿蔔	素魚排 素魚排 X1-燒	爆炒干絲 豆干絲、芹菜、炒	炒四季豆 四季豆、蔬菜、炒	履歷蔬菜 西式濃湯 洋芋、玉米、蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.4	737
5	五	紫米飯 白米紫米	蜜汁四方干 四方干、蘿蔔、燒	玉筍豆腸 豆腸、玉米筍、燒	香菇結頭 結頭菜、香菇、炒	履歷蔬菜 味噌海芽湯 豆腐、海芽		5.7	2.4	2.3	2.1	731
8	一	白飯 白米	茄汁豆皮 豆皮、番茄、青豆、燒	醬爆麵腸 麵腸、木耳、鮑菇、炒	原味毛豆莢 毛豆莢、煮	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.3	738
9	二	五穀飯 白米五穀米	照燒凍豆腐 凍豆腐、彩椒、燒	素蠔豆包 豆包、長豆、燒	鮮蔬白菜 大白菜、蔬菜、煮	有機蔬菜 鮮茄黃芽湯 番茄、黃豆芽、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.1	714
11	四	白飯 白米	彩蔬豆雞片 豆雞片、蔬菜、煮	素五花肉 素五花肉 X1-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜、金針菇、煮	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.6	2.3	2.1	2.4	725
12	五	燕麥飯 白米燕麥	酸菜素肚 素肚、酸菜、炒	爆炒干片 豆干片、蔬菜、炒	脆炒豆芽 豆芽菜、蘿蔔、炒	履歷蔬菜 關東煮 蘿蔔、凍豆腐、玉米	豆奶	5.8	2.3	2	2.1	723
15	一	糙米飯 白米糙米	豉汁花干 蘭花干、滷	莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、玉米、煮	塔香海根 海帶根、九層塔、炒	履歷蔬菜 青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、薑		5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	二	日式炒麵 麵、高麗菜、蔬菜	醃醃三角腐 三角腐、鮮菇、滷	栗香豆干 豆干、栗子、燒	木耳高麗 高麗菜、木耳、炒	有機蔬菜 味噌蘿蔔湯 豆皮、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2	2.4	723
18	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	壽喜燒黑干 黑豆干、蘿蔔、燒	洋薯燒豆腸 豆腸、洋芋、燒	素沙茶白菜 大白菜、木耳、金針菇、煮	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽		5.6	3.4	2	2.3	801
2/16	四	白飯 白米	番茄嫩腐 豆腐、番茄、毛豆、燒	素蠔豆雞 豆雞片、木耳、炒	彩椒四季 四季豆、彩椒、炒	履歷蔬菜 紫菜金針湯 金針花、紫菜		5.6	2.3	2.1	2.2	716
17	五	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	瓦片方干 方干、杏仁片、燒	小瓜麵腸 麵腸、小黃瓜、炒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.7	2.4	2	2.1	724
19	一	白飯 白米	麻香豆皮 豆皮、鮮菇、煮	糖醋油腐 油豆腐、彩椒、燒	煮結頭菜 結頭菜、蔬菜、煮	履歷蔬菜 番茄鮮蔬湯 番茄、大白菜、芹菜		5.6	2.3	2.2	2.4	728
20	二	麥片飯 白米、麥片	素雞塊 素雞塊 X2-燒	酸菜大溪干 大溪干、酸菜、炒	雙色花椰 雙色花椰菜、炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
21	三	小米飯 白米、小米	京醬豆包 豆包、栗子、燒	筍乾東坡肉 素東坡肉、筍乾、燒	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、木耳、煮	履歷蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、洋芋、素肉骨茶包	豆奶	5.6	2.3	2.1	2.2	716
22	四	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	海結麵輪 麵輪、海帶結、蘿蔔、滷	高麗鮮蔬 高麗菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蘿蔔、玉米		5.7	2.3	2	2.4	730
23	五	白飯 白米	洋芋烤麩 烤麩、洋芋、燒	干片小炒 豆干片、芹菜、炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢、煮	履歷蔬菜 元宵湯圓 湯圓、香菇、蔬菜		5.7	2.4	2	2.1	724
26	一	藜麥飯 白米、白藜麥	三杯豆包 豆包、鮑菇、九層塔、燒	素火腿片 素火腿片 X1-燒	香菇高麗 高麗菜、香菇、炒	履歷蔬菜 素丸蘿蔔湯 蘿蔔、素丸		5.5	2.4	2.2	2.2	719
27	二	香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆	燒蘭花干 蘭花干、燒	家常凍豆腐 凍豆腐、蘿蔔、煮	白菜滷 大白菜、油片、蔬菜、滷	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、枸杞	水果	5.7	2.3	2.2	2.1	721
28	三	~~ 二二八和平紀念日 ~~										
29	四	大麥飯 白米、大麥仁	泡菜豆腐 豆腐、白菜、金針菇、煮	五香豆干 豆干、滷	蔬炒條豆 條豆、蘿蔔、炒	履歷蔬菜 素麵線羹 麵線、金針菇、蘿蔔		5.6	2.5	2.2	2.1	729