



上將食品

忠義國小素食112年10月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **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: 劉芸瑄(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱能	
2	一	胚芽飯 白米、胚芽	糖醋豆包 豆包、彩椒-燒	紅燒豆腐 豆腐、鮮菇-燒	炒高麗菜 高麗菜、木耳、枸杞-炒	履歷蔬菜 筍片湯 竹筍、金針花		5.6	2.3	2.1	2.2	716
3	二	白飯 白米	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	什錦麵腸 麵腸、木耳、小黃瓜-炒	蒟蒻絲瓜 絲瓜、蒟蒻、蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽、味噌	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
4	三	紫米飯 白米、紫米	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	紅藜筍香干丁 干丁、竹筍、紅藜、毛豆-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、油片絲、薑、枸杞		5.5	2.3	2.3	2.1	710
5	四	茄汁螺旋麵 麵、番茄、蔬菜	菇菇豆雞片 豆雞片、鮑菇-煮	燒三角油腐 三角油腐、蘿蔔-燒	脆炒雙芽 黃豆芽、海芽、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 洋芋、玉米、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.3	728
6	五	白飯 白米	醬爆干絲 豆干絲、蔬菜-炒	鳳梨素雞丁 素雞丁、鳳梨、洋芋-燒	沙茶大白 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜 鮮菇蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇		5.5	2.3	2.2	2.2	712
11	三	素炒米粉 米粉、豆芽、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排-燒	素蠔豆腸 豆腸、竹筍-煮	薑絲莧菜 莧菜、木耳、薑絲-煮	履歷蔬菜 紅燒腐皮湯 蘿蔔、番茄、腐皮		5.7	2.4	2.2	2.4	742
12	四	白飯 白米	香滷四角腐 四角豆腐-滷	清蒸南瓜 南瓜-蒸	拌炒海帶絲 海帶絲、干絲、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜	豆奶	5.7	2.4	2	2.1	724
13	五	五穀飯 白米、五穀米	洋芋豆腐 豆腐、洋芋、皇帝豆-燒	瓜仔干丁 干丁、鵝瓜、香菇-煮	芹香素腰花 素腰花、芹菜-煮	履歷蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薏仁		5.8	2.3	2	2.5	741
16	一	白飯 白米	彩蔬凍豆腐 凍豆腐、玉米筍、彩椒-煮	韓式香竹捲 香竹捲、大白菜、金針菇-燒	爛苦瓜 苦瓜、酸菜-煮	履歷蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆、紫米、燕麥		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	清炒菇菇義大利麵 義大利麵、鮑菇、玉米	三杯四方干 四方干、木耳、九層塔-煮	炸素雞塊 素雞塊 X2-炸	素蠔竹筍 竹筍、素蠔絲、蘿蔔-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	水果	5.8	2.4	2.1	2.5	751
18	三	小麥飯 白米、小麥	醬燒骰子腐 油豆腐、鮮菇-煮	杏片大溪干 大溪黑豆干、杏仁片-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇、芹菜		5.8	2.3	2	2.1	723
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	麵輪滷味 麵輪、海帶結、花生-滷	莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、玉米-煮	薑絲海根 海帶根、薑絲-炒	履歷蔬菜 金針湯 金針菇、蘿蔔、金針花		5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	甜麵醬豆皮 豆皮、小黃瓜-煮	梅菜素肉丁 素肉丁、梅菜、筍茸-燒	玉米菇丁 玉米、蘿蔔、鮮菇-煮	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽		5.6	2.3	2.2	2.1	714
23	一	古早味油飯 白米、糯米、香菇、麵筋、木耳	五香豆干 豆干-燒	玉筍麵腸 麵腸、玉米筍-燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.9	2.3	2.2	2.4	749
24	二	白飯 白米	照燒豆雞片 豆雞片、鮑菇-燒	滷蘭花干 蘭花干-滷	脆拌豆芽 豆芽菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 羅宋蔬菜湯 番茄、蔬菜、芹菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
25	三	小米飯 白米、小米	干片小炒 豆干片、青椒、豆豉-炒	紅燒三角腐 三角腐、鮮菇、木耳-燒	五味醬茄子 茄子、五味醬-燒	履歷蔬菜 素肉骨茶 高麗菜、豆皮、中藥包		5.5	2.3	2.3	2.2	714
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜醬豆包 豆包、彩椒-燒	薑絲素肚 素肚條、酸菜、薑絲-炒	原味毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋、鮮菇、糯米		5.5	2.4	2.2	2.1	715
27	五	白飯 白米	素肉排 素肉排 X1-燒	芹香黑干 黑豆干、芹菜-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.9	2.3	2	2.2	735
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	宮保豆腸 豆腸、彩椒、花生-炒	咖哩洋芋 洋芋、蘿蔔、毛豆-煮	椒鹽素甜條 甜不辣、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 紫菜蕪菁湯 結頭菜、紫菜		5.7	2.4	2	2.3	733
31	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	堅果香干 豆干、蘿蔔、堅果-煮	炸芋頭排 芋頭排 X1-炸	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜 茄紅豆腐湯 豆腐、番茄	水果	5.7	2.3	2.1	2.5	737