



上將食品

忠義國小素食112年11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: 劉基璋(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜	油脂	熱量
2	四	白飯 白米	三杯豆雞片 豆雞片、木耳、鮑菇-炒	醬燒豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-煮	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 高麗菜、豆皮、蔬菜		5.6	2.4	2.3	2.3	733
3	五	糙米飯 白米、糙米	白玉烤麩 烤麩、蘿蔔-滷	香炒干片 豆干、芹菜、木耳-炒	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 洋芋、薏仁、枸杞		5.7	2.3	2.2	2.2	726
6	一	麥片飯 白米、麥片	泡菜豆皮 豆皮、大白菜、蘿蔔-煮	燒腐竹捲 腐竹捲、木耳、彩椒-燒	菇炒地瓜葉 地瓜葉、鮮菇-炒	履歷蔬菜 竹筍、金針菇		5.8	2.4	2.2	2.3	745
7	二	素炒義大利麵 義大利麵、玉米、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	塔香麵腸 麵腸、九層塔-炒	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 洋芋、玉米、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.2	2.4	735
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁素雞丁 素雞丁、彩椒-燒	方干滷味 四方干、蘿蔔、海結-滷	玉米彩丁 玉米、蘿蔔、蔬菜-煮	履歷蔬菜 青木瓜、鮮菇、紫菜		5.6	2.4	2.3	2.3	733
10	五	白飯 白米	大溪黑干 大溪黑干-滷	咖哩豆腐 豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜 金針花、木耳、蔬菜		5.7	2.5	2.1	2.2	738
13	一	薑黃拌飯 白米、蔬菜、薑黃粉	雙冬烤麩 烤麩、竹筍、香菇-燒	爆炒干絲 黃干絲、芹菜-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、鮮菇、芹菜		5.7	2.3	2.2	2.3	730
14	二	紫米飯 白米、紫米	糖醋三角腐 三角油腐、彩椒-燒	炸醬干丁 豆干丁、玉米、毛豆-煮	清炒蕪菁 結頭菜、香菇-炒	有機蔬菜 豆腐、海芽	水果	5.6	2.5	2.3	2.4	745
16	四	白飯 白米	葵花子四方豆干 四方干、蔬菜、葵花子-燒	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	枸杞條豆 條豆、枸杞-炒	履歷蔬菜 海帶結、蘿蔔、油豆腐		5.8	2.4	2.1	2.4	747
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒素獅子頭 素獅子頭 X1、大白菜-煮	素蠔豆包 豆包、青豆-煮	炒芥藍菜 芥藍菜、木耳-炒	履歷蔬菜 金針花、筍片		5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	一	白飯 白米	宮保凍腐 凍豆腐、鮑菇、花生-燒	豆豉干片 豆干、青椒-炒	泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-煮	履歷蔬菜 冬瓜、薏仁		5.7	2.3	2.1	2.2	723
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁豆皮 豆皮、蔬菜-煮	醬燒油腐 油豆腐、蔬菜-煮	豆醬海根 海帶根、蔬菜-炒	有機蔬菜 番茄、蘿蔔	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
23	四	茄汁螺旋麵 螺旋麵、番茄、鮑菇	滷味什錦 豆干、麵輪、蘿蔔-滷	酸甜醬凍腐 凍豆腐、彩椒-煮	針菇條豆 條豆、金針菇-炒	履歷蔬菜 洋芋、鮮菇		5.8	2.5	2.2	2.3	752
24	五	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 豆腐、玉米		5.7	2.3	2.2	2.4	735
27	一	白飯 白米	瓜仔干丁 豆干、脆瓜、鮮菇-煮	茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-燒	履歷蔬菜 紫菜、油片絲、薑	豆奶	5.8	2.4	2.1	2.4	747
28	二	板栗香菇油飯 白米、糯米、香菇、栗子	五香豆干 豆干-滷	野菜豆腐 豆腐、小黃瓜、蘿蔔-炒	芝香菠菜 菠菜、芝麻-炒	有機蔬菜 蘿蔔、素丸片、芹菜	水果	5.8	2.5	2.3	2.3	755
30	四	薏仁飯 白米、薏仁	醃醃烤麩 烤麩、香菇、毛豆-煮	打拋醬凍腐 凍豆腐、番茄、九層塔-煮	金菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	履歷蔬菜 洋芋、山藥、紅棗		5.7	2.4	2.1	2.2	731