



上將食品

忠義國小素食112年8+9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、含麩質食物、大豆等，不適宜其過敏體質者食用*

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆蛋魚肉	蔬菜	油類	熱量
8/30	三	白飯 白米	咖哩豆雞片 豆雞片, 洋芋, 毛豆-煮	香滷油腐 油豆腐, 雙色蘿蔔-滷	脆炒鮮筍 竹筍, 木耳-炒	履歷蔬菜 番茄, 白菜, 蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.2	726
31	四	香椿拌飯 白米, 鮑菇, 香椿	五香豆干 豆干-滷	核桃溜麵腸 麵腸, 芹菜, 核桃-炒	彩椒長豆 長豆, 彩椒-炒	履歷蔬菜 海芽, 豆腐, 味噌	5.8	2.3	2	2.4	737
9/1	五	燕麥飯 白米, 燕麥	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥, 芋頭-炸	醬燒豆腐 豆腐, 木耳-燒	拌炒黃芽 黃豆芽, 海芽, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔, 鮮菇	5.8	2.3	2.1	2.4	739
4	一	白飯 白米	大溪黑豆干 大溪黑豆干-滷	韓式香竹捲 香竹捲, 鮑菇-煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 蘿蔔, 紫菜, 薑絲	5.7	2.4	2	2.1	724
5	二	五穀飯 白米, 五穀米	照燒素魚排 素魚排-燒	鮮菇凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 毛豆-煮	蘿蔔海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-煮	有機蔬菜 榨菜, 筍絲, 金針菇	5.7	2.3	2.2	2.1	721
6	三	素沙茶炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	芝香豆包 豆包, 芝麻-燒	糖醋素雞丁 素雞丁, 彩椒, 鳳梨-煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 洋芋, 玉米, 蘿蔔	5.9	2.4	2.1	2.3	749
7	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	杏菇醬豆腐 豆腐, 彩椒, 杏鮑菇-煮	滷蘭花干 蘭花干-滷	雙色花椰 雙色花椰, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 番茄, 油片, 鮮菇	5.6	2.4	2.3	2.1	724
8	五	白飯 白米	薯塊豆腸 豆腸, 洋芋, 紅藜-燒	味噌凍腐 凍豆腐, 蘿蔔, 玉米筍-煮	干絲龍鬚菜 龍鬚菜, 干絲-炒	履歷蔬菜 白菜, 豆皮, 枸杞	5.7	2.4	2.1	2.4	740
11	一	蔬炒粿仔條 粿仔條, 鮮菇, 蔬菜	蜜汁四方干 四方干-滷	燒牛蒡排 牛蒡排-燒	雲耳燒瓜 大黃瓜, 木耳, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 鮮菇, 豆皮	5.6	2.4	2.1	2.5	737
12	二	白飯 白米	三杯三角腐 三角油腐, 鮑菇, 九層塔-煮	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-煮	素蟬絲長豆 長豆, 素蟬絲-炒	有機蔬菜 冬瓜, 薏仁	5.8	2.3	2.2	2.4	742
13	三	紅藜飯 白米, 紅藜	南瓜子豆腐 豆腐, 蘿蔔, 南瓜子-煮	瓜仔素燥 豆干, 麵筋, 鮑瓜-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	履歷蔬菜 豆腐, 金針菇, 木耳	5.7	2.4	2.2	2.3	738
14	四	白飯 白米	橙汁素肉丁 素肉丁, 鳳梨, 彩椒-煮	芹炒干片 豆干片, 芹菜, 木耳-炒	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔, 油豆腐, 香菇	5.7	2.3	2.1	2.3	728
15	五	小米飯 白米, 小米	甜麵醬豆皮 豆皮, 蔬菜, 金針菇-煮	紅燒烤麩 烤麩, 蘿蔔-燒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	履歷蔬菜 番茄, 洋芋, 高麗菜	5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	一	白飯 白米	古早味香干 五香豆干, 香菜-滷	筍香麵輪 麵輪, 竹筍, 蔬菜-燒	咖哩洋芋 洋芋, 鮮菇, 毛豆-煮	履歷蔬菜 玉米, 豆腐	5.7	2.3	2.1	2.1	719
19	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	酸甜醬腐竹捲 腐竹捲, 紅椒-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	香菇燒瓜 蒲瓜, 香菇, 蘿蔔-燒	有機蔬菜 豆腐, 海芽	5.6	2.4	2.1	2.1	719
20	三	白飯 白米	紅燒豆包 豆包, 毛豆-煮	京醬干絲 豆干絲, 蘿蔔, 小黃瓜-炒	白菜什錦 白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 竹筍, 金針花	5.8	2.3	2.1	2.1	726
21	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 蘿蔔	栗子大溪干 黑豆干, 栗子-燒	素雞塊 素雞塊, 2-烤	豆薯長豆 長豆, 豆薯-煮	履歷蔬菜 玉米, 蔬菜, 鮮菇	5.6	2.4	2	2.4	730
22	五	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸, 鮮菇, 花生-煮	鮮茄豆捲 豆腸, 番茄, 玉米-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 蘿蔔, 鮮菇, 芹菜	5.6	2.4	2.2	2.1	722
23	六	紫米飯 白米, 紫米	滷四角腐 四角腐-滷	酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	金粒彩蔬 玉米, 鮑菇, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 洋芋, 山藥, 蔬菜, 紅粟	5.7	2.3	2	2.4	730
25	一	白飯 白米	醬燒豆腐 豆腐, 洋芋-燒	打拋干丁 豆干丁, 番茄, 毛豆, 九層塔-煮	菇絲高麗菜 高麗菜, 香菇-炒	履歷蔬菜 蘿蔔, 玉米, 素丸片	5.7	2.3	2.1	2.2	723
26	二	香菇油飯 白米, 糯米, 麵筋, 香菇	椒香干片 豆干片, 青椒-炒	醃甜骰子腐 四角油腐, 木耳-燒	芹香海根 海帶根, 芹菜, 薑絲-炒	有機蔬菜 豆腐, 木耳, 金針菇	5.9	2.3	2.1	2.4	746
27	三	小麥飯 白米, 小麥	炸素雞排 素雞排-炸	杏片豆皮 豆皮, 蔬菜, 杏仁片-煮	塔香紫茄 茄子, 九層塔-燒	履歷蔬菜 白菜, 豆腐, 木耳	5.5	2.3	2.3	2.5	728
28	四	糙米飯 白米, 糙米	素蠔豆腐 豆腐, 鮮菇, 蘿蔔-煮	糖醋蘭花干 蘭花干, 紅椒-燒	齋炒蓮藕 蓮藕, 蘿蔔, 長豆-炒	履歷蔬菜 洋芋, 糯米, 素雞丁	5.7	2.4	2.2	2.2	733