



# 上將食品

# 忠義國小素食112年12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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量					
1	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜-煮	塔香豆腸 豆腸, 彩椒, 九層塔-煮	芹香海絲 海帶絲, 芹菜-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 香菇, 枸杞	5.6	2.3	2.2	2.5	732				
4	一	白飯 白米	爆炒干絲 黃干絲, 蘿蔔, 小黃瓜-炒	冬瓜麵輪 麵輪, 冬瓜, 香菇-煮	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 木耳-煮	履歷蔬菜 履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米, 鮮菇	5.7	2.4	2.1	2.2	731				
5	二	羅勒田園筆管麵 筆管麵, 玉米, 羅勒	炸素魚排 素魚排 X1-炸	醃甜五香干 豆干-滷	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735			
6	三	紫米飯 白米, 紫米	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-炒	紅燒油腐 油豆腐, 蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	履歷蔬菜 履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.5	737				
7	四	糙米飯 白米, 糙米	八角黑干 黑豆干, 香菇-滷	泡菜素獅子頭 素獅子頭, 白菜-煮	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔, 鳳梨, 油片	5.7	2.4	2.0	2.4	737				
8	五	白飯 白米	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-炒	滷四角腐 四角腐 X1-滷	紅絲芥藍 芥藍菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	金菇筍片湯 竹筍, 金針菇	5.6	2.3	2.2	2.2	719				
11	一	台式炒麵 麵條, 高麗菜, 蔬菜	梅菜素東坡肉 素東坡肉, 筍茸, 梅干菜-煮	芹炒豆干片 豆干片, 芹菜-炒	金粒菠菜 菠菜, 玉米粒-煮	履歷蔬菜 履歷蔬菜	芋香粥 白米, 芋頭, 香菇	5.8	2.3	2.2	2.3	737				
12	二	白飯 白米	味噌凍腐 凍豆腐, 木耳-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲, 小黃瓜-燒	鮑菇結菜 結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 金針菇	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726			
13	三	薏仁飯 白米, 薏仁	茄汁豆腸 豆腸, 番茄-煮	葵花子素肉排 素肉排 X1, 葵花子-燒	香滷苦瓜 苦瓜-滷	履歷蔬菜 履歷蔬菜	香菇筍絲羹 香菇, 竹筍, 蔬菜	5.5	2.2	2.3	2.4	716				
14	四	白飯 白米	甜麵醬方干 豆干, 蘿蔔, 青豆-煮	麻香豆皮 豆皮, 鮑菇, 紅棗-燒	炒番薯葉 番薯葉, 薑-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋, 腐皮, 中藥包	5.6	2.3	2.1	2.5	730				
15	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	烤麩滷海結 烤麩, 海帶結-滷	糖醋豆腐 豆腐, 彩椒-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 高麗菜	5.5	2.4	2.2	2.3	724				
18	一	補假一日														
19	二	上海菜飯 白米, 青江菜, 豆干丁, 鮮菇	宮保豆腸 豆腸, 彩椒, 花生-燒	素雞排 素雞排 X1-燒	茼蒿燒瓜 鮮瓜, 茼蒿-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 玉米, 蔬菜	水果	豆奶			5.5	2.3	2.2	2.5	725
20	三	小米飯 白米, 小米	三杯豆包 豆包, 鮑菇, 九層塔-煮	杏仁片四方干 四方干, 杏仁片-燒	胡麻菠菜 菠菜, 芝麻-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	芹珠結頭湯 結頭菜, 芹菜	5.6	2.3	2.1	2.2	716				
21	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	豆瓣豆腐 豆腐, 金針菇-煮	紅燒大溪干 大溪干, 蘿蔔-滷	彩椒萵苣 萵苣, 彩椒-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜, 鮮菇, 薑	5.7	2.3	2.2	2.2	726				
22	五	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐, 洋芋-煮	蜜汁素肚 素肚, 小黃瓜-燒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 履歷蔬菜	冬至湯圓 湯圓, 香菇, 蔬菜	5.8	2.3	2.0	2.3	732				
25	一	玉米飯 白米, 玉米	滷五香干 五香干-滷	素燒三角腐 三角油豆腐, 木耳-煮	五味醬紫茄 茄子-燒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	大滷清湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.5	739				
26	二	白飯 白米	核桃孜然豆雞片 豆雞片, 洋芋, 核桃-煮	番茄豆皮 豆皮, 番茄, 金針菇-煮	炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽	水果	履歷豆奶			5.7	2.3	2.1	2.4	732
27	三	五穀米飯 白米, 五穀米	藥膳凍豆腐 凍豆腐, 鮮菇, 山藥, 枸杞-煮	紅燒素肉丁 素肉丁, 蘿蔔-燒	味噌結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	履歷蔬菜 履歷蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸子	5.6	2.2	2.3	2.2	714				
28	四	鮮茄義大利麵 義大利麵, 番茄, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	干片小炒 豆干, 芹菜, 蘿蔔-炒	南瓜白菜 白菜, 南瓜, 蔬菜-滷	履歷蔬菜 履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	5.8	2.3	2.2	2.2	733				
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥	梅菜麵輪 麵輪, 梅菜, 筍茸-燒	酸甜豆腐 豆腐, 彩椒-燒	彩蔬花椰 花椰菜, 鮮菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉, 木耳	5.6	2.4	2.2	2.3	731				