



# 上將食品

# 新莊國小素食113年5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，不適含其過敏體質者食用\*

◎ 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：鄧佳欣(營養字第010770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	三	白飯 白米	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3, 地瓜-炸	紅燒蘭花干 蘭花干-燒	素蝦鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 素蝦仁-煮	履歷蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍, 鮮菇		5.8	2.3	2.1	2.4	739
2	四	五穀飯 白米, 五穀米	宮保豆雞片 豆雞片, 鮮菇, 花生-煮	糖醋凍豆腐 凍豆腐, 鳳梨, 蘿蔔-燒	芝麻長豆 長豆, 彩椒, 芝麻-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 油豆腐, 海帶結, 玉米		5.6	2.2	2.3	2.2	714
3	五	胚芽飯 白米, 胚芽	燒素雞腿 素雞腿 X1-燒	香椿四方干 四方干, 木耳-煮	炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 金針菇, 高麗菜		5.7	2.2	2.2	2.2	718
6	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	醬淋素魚排 素魚排 X1-燒	照燒干片 豆干, 蔬菜-燒	蔬燒白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-燒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑絲		5.9	2.3	2.1	2.3	742
7	二	白飯 白米	福菜素五花 素五花, 福菜, 筍片-煮	家常豆腐 豆腐, 蘿蔔, 玉米-煮	塔香海根 海帶根, 九層塔-煮	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇, 芹菜		5.6	2.2	2.3	2.2	714
8	三	薏仁飯 白米, 薏仁	葵花子洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 葵花子-燒	開胃瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 冬瓜, 脆瓜-油	茼蒿花椰 花椰菜, 茼蒿-炒	履歷蔬菜	白菜湯 大白菜, 油片絲, 木耳		5.8	2.3	2.1	2.2	730
9	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 蔬菜	和風豆包 豆包, 毛豆-燒	藥膳燒凍腐 凍豆腐, 小黃瓜, 紅棗-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	玉米洋芋湯 洋芋, 蔬菜, 玉米		5.6	2.3	2.1	2.4	725
10	五	紫米飯 白米, 紫米	麻香四角腐 大四角腐 X1-油	番茄打拋香竹捲 香竹捲, 番茄, 玉米-燒	炒條豆 條豆, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.6	2.3	2.3	2.2	721
13	一	燕麥飯 白米, 燕麥	洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	堅果燒黑干 黑豆干, 彩椒, 堅果-燒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 鮮菇, 蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.2	730
14	二	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	燒素排 素肉排-燒	干絲炒豆苗 豆干絲, 豆苗-炒	炸天婦羅 地瓜, 南瓜, 鮮菇-炸	有機蔬菜	金針竹筍湯 竹筍, 金針花		5.8	2.2	2.1	2.4	732
15	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	小瓜麵腸 麵腸, 小黃瓜, 蔬菜-煮	飄香油腐 油豆腐-油	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	素肉骨茶 高麗菜, 豆皮, 木耳		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	四	白飯 白米	蘿蔔烤麩 烤麩, 蘿蔔, 木耳-煮	酸菜素肚 素豬肚, 酸菜-炒	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米		5.6	2.2	2.1	2.3	713
17	五	小米飯 白米, 小米	醬燒三角腐 三角油腐, 鮮菇-燒	雪裡紅炒干丁 豆干丁, 雪裡紅, 蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	洋芋薏仁湯 洋芋, 山藥, 薏仁		5.8	2.4	2	2.2	735
20	一	鮮蔬炒麵 麵, 蔬菜, 木耳	海苔素魚排 海苔素魚排-燒	瓜燒豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-燒	枸杞番薯葉 地瓜葉, 枸杞-炒	履歷蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸子, 菇類		5.7	2.2	2	2.2	713
21	二	小麥飯 白米, 小麥	醬味豆腐煲 豆腐, 金針菇, 木耳-煮	什錦素雞丁 洋芋, 素雞丁, 青豆-燒	白菜滷 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 木耳		5.9	2.3	2.1	2.3	742
22	三	白飯 白米	三杯腐竹捲 腐竹捲, 鮑菇, 蔬菜-燒	玉米豆干 玉米, 豆干, 蘿蔔-煮	花生海結 海帶結, 蘿蔔, 花生-煮	履歷蔬菜	大滷清湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.6	2.2	2.2	2.2	711
23	四	紅藜飯 白米, 紅藜	醃翻燒豆包 豆包, 蔬菜-燒	番茄凍腐 凍豆腐, 番茄, 羅勒-煮	鮮瓜鮑魚菇 鮮瓜, 鮑魚菇, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米		5.7	2.2	2.1	2.4	725
24	五	白飯 白米	紅燒素獅子頭 素獅子頭, 大白菜, 木耳-煮	青椒炒干片 豆干, 青椒, 豆豉-炒	醬淋紫茄 茄子-燒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		5.7	2.3	2.2	2.3	730
27	一	白飯 白米	南瓜豆腸 豆腸, 南瓜-燒	滷味凍腐 凍豆腐, 蘿蔔, 蔬菜-油	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔, 鳳梨, 素肉		5.8	2.2	2	2.4	729
28	二	薏仁飯 白米, 小薏仁	洋芋四方干 豆干, 洋芋, 蘿蔔-煮	鮑菇麵腸 麵腸, 鮑菇, 酸菜-煮	蘿蔔海根 海帶根, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑		5.8	2.3	2.1	2.2	730
29	三	白飯 白米	鮮菇烤麩 烤麩, 鮮菇, 蘿蔔-炒	芝香素火腿 素火腿 X2, 芝麻-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-油	履歷蔬菜	茄紅豆腐湯 豆腐, 番茄		5.6	2.3	2.2	2.2	719
30	四	香鬆什錦炒飯 白米, 蔬菜, 香鬆	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	彩椒大溪干 大溪豆干, 彩椒-燒	豆沙包 豆沙包 X1-蒸	履歷蔬菜	洋芋薏仁湯 洋芋, 鮮菇, 薏仁	豆奶	5.9	2.2	2.1	2.3	734
31	五	糙米飯 白米, 糙米	壽喜三角腐 油豆腐, 木耳, 青豆-煮	醬炒素肚條 素肚, 蔬菜-炒	紅絲芽菜 豆芽菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針菇, 蘿蔔, 金針花		5.8	2.2	2.1	2.2	723