



上將 中央餐廳

新莊國小素食 115 年 10 月

本校不使用輻射污染食品，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：周于婷(營養字第 012640 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	四	白飯 白米	洋芋豆包 豆包, 洋芋, 蔬菜-煮	煸炒豆干 豆干, 蔬菜-炒	筍香鮑菇 竹筍, 鮑菇, 紅蘿蔔-炒	標章蔬菜 海芽味噌湯 豆腐, 海芽		5.7	2.2	2.2	2.2	718
2	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	滷花干 蘭花干-滷	紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 青豆-煮	玉米彩丁 玉米, 蔬菜-煮	標章蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薏仁		5.6	2.3	2.2	2.4	728
5	一	白飯 白米	椒鹽炸油腐 油豆腐, 地瓜薯條, 條豆-炸	蜜汁四方干 四方干, -煮	炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	標章蔬菜 結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇		5.7	2.3	2.4	2.2	731
6	二	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 蔬菜, 南瓜	茄汁凍腐 凍豆腐, 番茄, 蔬菜-煮	鮮菇豆雞片 豆雞片, 鮮菇, 毛豆-燒	蘿蔔燒瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.5	2.2	2.4	2.3	714
7	三	芝麻飯 白米, 芝麻	酸甜醬豆包 豆包, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	塔香麵腸 麵腸, 蔬菜, 九層塔-燒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 紅白蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.3	730
8	四	白飯 白米	蜜汁豆腸 豆腸, 鮮菇, 彩椒-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕 XI-煎	炒雙芽 黃豆芽, 海芽, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 竹筍湯 竹筍, 蔬菜		5.7	2.2	2.2	2.2	718
12	一	五穀飯 白米, 五穀米	沙嗲豆干 豆干, 蘿蔔-煮	醬燒小三角 三角腐, 蔬菜, 青豆-燒	雲耳白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	標章蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	二	白飯 白米	三杯烤麩 烤麩, 竹筍, 九層塔-燒	玉米燒豆腐 豆腐, 玉米-煮	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉, 木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
14	三	紫米飯 白米, 紫米	冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪-煮	菇炒彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	咖哩洋芋 洋芋, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 關東煮湯 蘿蔔, 油腐, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
15	四	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪	滷五香豆干 豆干 X2-滷	鮮茄豆皮 豆皮, 番茄, 毛豆-煮	紫米珍珠丸 紫米丸 XI-蒸	標章蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐, 玉米		5.6	2.2	2.3	2.4	723
16	五	胚芽飯 白米, 胚芽	堅果洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 堅果-煮	酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒	薑絲番薯葉 地瓜葉, 薑-炒	標章蔬菜 素肉骨茶 高麗菜, 豆皮, 枸杞		5.8	2.2	2.1	2.3	727
19	一	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐, 木耳, 毛豆-燒	糯米椒炒干片 豆干片, 糯米椒-炒	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	標章蔬菜 金針鮮筍湯 竹筍, 金針花		5.6	2.2	2.2	2.4	720
20	二	麥片飯 白米, 麥片	咖哩豆雞片 豆雞片, 洋芋, 蔬菜-燒	泡菜豆皮 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 玉米筍-燒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐, 海芽		5.7	2.2	2.3	2.2	721
21	三	薏仁飯 白米, 小薏仁	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮	味噌腐竹捲 腐竹捲, 蘿蔔-煮	甘藷條 地瓜薯條 X3-烤	標章蔬菜 芹珠結菜湯 結頭菜, 鮮菇, 芹菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
22	四	茄醬義大利麵 麵, 玉米, 蔬菜	芝香豆包 豆包, 芝麻-煮	滷味方干 四方干, 蘿蔔, 蔬菜-滷	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	標章蔬菜 洋芋湯 洋芋, 玉米, 蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.2	726
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	和風凍豆腐 凍腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	醬炒麵腸 麵腸, 彩椒-炒	酥炸天婦羅 地瓜, 長豆, 南瓜-炸	標章蔬菜 冬瓜蔬菜湯 冬瓜, 蔬菜, 薑		5.6	2.3	2.4	2.2	724
27	二	五穀飯 白米, 五穀米	紅棗油腐 油豆腐, 高麗菜, 紅棗-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋, 鮮菇, 青豆-煮	瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 脆瓜-煮	有機蔬菜 紅燒豆皮湯 番茄, 蘿蔔, 腐皮		5.7	2.2	2.1	2.4	725
28	三	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋豆包 豆包, 鳳梨, 蔬菜-煮	彩椒海帶 海帶唇, 彩椒-煮	堅果玉米炒菇 玉米, 鮮菇, 堅果-炒	標章蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.2	719
29	四	齋香炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	味噌凍腐 凍豆腐, 蘿蔔, 蔬菜-煮	泰式打拋豆腸 豆腸, 番茄, 豆薯, 九層塔-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 金針菇-煮	標章蔬菜 沙茶白菜湯 大白菜, 油片, 木耳	豆奶	5.6	2.3	2.1	2.3	721
30	五	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐 XI-滷	三杯豆雞片 豆雞片, 木耳, 九層塔-燒	素炒年糕 年糕, 蔬菜-炒	標章蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 枸杞		5.7	2.3	2.2	2.2	726