



上將食品

忠孝國中素食 114 年 10 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：黃靖芸 (營養字第 011869 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 有機白米	紅燒豆腸 豆腸, 洋芋-燒	韓式雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	有機蔬菜 鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸		6.6	2.5	2.2	2.6	822
2	四	紫米飯 白米, 紫米	飄香四角腐 四角腐-油	鷹嘴豆 玉米彩丁 玉米, 豆干, 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	絲瓜米苔目 絲瓜, 米苔目, 香菇-煮	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜 黑糖 珍珠甜湯 粉圓, 綠豆, 黑糖		6.7	2.4	2.2	2.4	812
3	五	蔬炒飯條 飯條, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	炸 天婦羅 南瓜, 洋芋, 條豆-炸	海帶干絲 海帶絲, 豆干絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 味噌	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810
7	二	白飯 白米	鳳梨麵筋 麵筋, 鳳梨, 木耳, 蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋, 蔬菜-炒	和風 凍豆腐 凍腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	彩椒萵苣 萵苣, 彩椒-炒	標章蔬菜 薑絲海芽湯 蘿蔔, 海芽, 薑	豆奶	6.8	2.5	2	2.5	826
8	三	海苔香鬆飯 有機白米, 香鬆	素魚排 素魚排 X1-燒	泰式 打拋素燥 番茄, 豆干, 玉米-炒	芹香豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	洋芋薯辦 薯辦 X2-烤	有機蔬菜 大滷湯 豆腐, 竹筍, 木耳	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	糙米飯 白米, 糙米	紹子豆腐 豆腐, 蔬菜-煮	鹽水毛豆 毛豆菜-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	紫米珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜磚		6.7	2.5	2.2	2.6	829
13	一	白飯 白米	糖醋素肉 素肉丁, 鳳梨, 彩椒-煮	塔香豆雞 豆雞片, 九層塔-煮	白菜滷 大白菜, 蔬菜-煮	香干條豆 條豆, 豆干, 豆酥-炒	標章蔬菜 筍片金菇湯 竹筍, 金針菇		6.7	2.6	2.1	2.4	825
14	二	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 木耳	素蠔豆包 豆包-油	醬香烤麩 烤麩, 蘿蔔-燒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	麻香素腰 素腰花, 西芹-炒	標章蔬菜 奶香西米露 芋頭, 西谷米, 奶粉		6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	三	白飯 有機白米	油腐關東煮 油豆腐, 玉米, 蔬菜-煮	爆炒干絲 豆干絲, 蔬菜, 木耳-炒	紅絲芥藍 芥藍菜, 蘿蔔-炒	炸 麻糬球 芝麻球 X1-炸	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814
16	四	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	高麗粉絲 粉絲, 高麗菜, 蔬菜-炒	素蟬竹筍 竹筍, 素蟬絲, 木耳-炒	薯條 薯條 X4-烤	有機蔬菜 結菜湯 結頭菜, 油片		6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	五	胚芽飯 白米, 胚芽	芝麻素火腿 素火腿 X2, 芝麻-煮	茄汁豆腐 豆腐, 番茄-煮	鮮瓜什錦 鮮瓜, 蔬菜-煮	清甜玉米 玉米, 豆薯, 毛豆-煮	有機蔬菜 麵線糊 麵線, 蔬菜, 金針菇	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
20	一	白飯 白米	炸醬豆包絲 豆包, 黃豆芽, 小黃瓜-炒	燒南瓜 南瓜, 青豆-煮	草菇 彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	標章蔬菜 玉米關東湯 蘿蔔, 海結, 玉米	豆奶	6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	二	燕麥飯 白米, 燕麥	泡菜凍腐 凍豆腐, 白菜, 蔬菜-煮	三杯海唇 海帶唇, 蔬菜-炒	麵輪冬瓜 冬瓜, 麵輪, 枸杞-煮	蒸餃 素水餃 X1-蒸	標章蔬菜 綠豆湯 綠豆, 麥片		6.8	2.5	2	2.6	831
22	三	白飯 有機白米	炸 洋芋排 洋芋切片 X1-炸	瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 脆瓜-煮	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	芹炒素肚 素肚, 芹菜-炒	有機蔬菜 金花竹筍湯 竹筍, 金針花, 蔬菜	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	四	番茄 義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	醬燒油腐 油豆腐, 蔬菜-燒	素肉排 素肉排 X1-燒	齋香蓮藕 蓮藕, 木耳, 毛豆-炒	海根三色 海帶根, 蔬菜-炒	有機蔬菜 西式濃湯 南瓜, 蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	一	白飯 白米	堅果 白玉烤麩 蘿蔔, 烤麩, 堅果-煮	滷香四角 四角腐-油	脆炒芽菜 豆芽菜, 蔬菜-炒	干絲龍鬚 龍鬚菜, 豆干絲-炒	標章蔬菜 大醬湯 豆腐, 鮑菇, 高麗菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
28	二	雙色芝麻飯 白米, 黑芝麻, 白芝麻	梅菜 素東坡肉 素東坡肉, 竹筍, 梅菜-煮	宮保豆腸 豆腸, 彩椒, 花生-煮	紅豆金棗 紅豆金棗 X1-烤	香椿 雜菜粉絲 粉絲, 豆芽, 蔬菜, 香椿醬-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜		6.7	2.5	2	2.5	819
29	三	白飯 有機白米	咖哩百頁 洋芋, 百頁, 蔬菜-煮	蔬炒年糕 年糕, 高麗, 鮮菇-炒	炒番薯葉 地瓜葉, 薑絲-炒	糯米椒 干片 豆干, 糯米椒-炒	有機蔬菜 蘿蔔丸子湯 蘿蔔, 素丸	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
30	四	素沙茶 炒飯 白米, 鮑菇, 玉米, 蘿蔔	豆瓣嫩腐 豆腐, 蔬菜-煮	紅燒 獅子頭 素獅子頭 X1, 大白菜-煮	枸杞芥藍 芥藍菜, 枸杞-炒	吮指毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜 仙草 QQ 仙草, QQ 圓		6.8	2.4	2.2	2.6	828
31	五	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜燒凍腐 凍豆腐, 筍絲, 蔬菜-煮	木須竹筍 竹筍, 木耳, 鮑菇-炒	素火腿條豆 條豆, 素火腿-炒	炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	有機蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.6	826