



上將 中央餐廳

正義國小素食 109年11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: 劉芸瑾(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆或蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	塔香素肉 <small>素肉, 蔬菜, 九層塔-煮</small>	糖醋豆腐 <small>鳳梨, 蔬菜, 油豆腐-煮</small>	芋條長豆 <small>長豆, 芋頭-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 洋芋, 高麗菜, 蔬菜</small>	水果	5.7	2.3	2.4	2.3	735
3	二	白飯 <small>白米</small>	杏仁豆腸 <small>杏仁片, 洋芋, 豆腸-煮</small>	高麗粉絲煲 <small>粉絲, 油片, 蔬菜-煮</small>	紅片花菜 <small>紅蘿蔔, 花椰菜-煮</small>	有機蔬菜	結頭鮮菇湯 <small>結頭菜, 鮮菇</small>	豆奶	5.8	2.4	2.1	2.2	738
4	三	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	滷豆包 <small>豆包-滷</small>	木耳竹捲 <small>腐竹捲, 木耳-燒</small>	彩燴鮮瓜 <small>玉珍菇, 鮮瓜, 紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	海芽湯 <small>海芽, 蘿蔔</small>		5.5	2.3	2.4	2.3	721
5	四	泡菜麵疙瘩 <small>麵疙瘩, 白菜, 蔬菜</small>	金瓜豆雞片 <small>南瓜, 豆雞片-煮</small>	三杯凍腐 <small>青豆, 凍豆腐, 薑片-煮</small>	翠綠海根 <small>海帶根, 芹菜-煮</small>	履歷蔬菜	鮮菇黃瓜湯 <small>黃瓜, 鮮菇</small>	水果	5.6	2.3	2.4	2.4	733
6	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	炸素蚵仔酥 <small>素蚵酥-炸</small>	滷味豆干 <small>豆干, 蘿蔔, 麵輪-煮</small>	紅絲竹筍 <small>紅蘿蔔, 竹筍, 鮮菇-炒</small>	履歷蔬菜	紫菜什錦湯 <small>紫菜, 蔬菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.4	728
9	一	白飯 <small>白米</small>	紅燒素肚 <small>素肚-煮</small>	紹子豆腐 <small>豆腐, 蔬菜-煮</small>	豆酥敏豆 <small>豆酥, 紅蘿蔔, 敏豆-煮</small>	履歷蔬菜	沙茶白菜湯 <small>白菜, 蔬菜</small>	豆奶	5.5	2.3	2.4	2.3	721
10	二	南瓜米粉 <small>南瓜, 蔬菜, 米粉</small>	蜜汁蘭花干 <small>蘭花干-燒</small>	鮑菇凍腐 <small>凍腐, 木耳, 鮑菇-燒</small>	雙色花椰 <small>玉米筍, 花椰菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 鮮菇</small>	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
11	三	白飯 <small>白米</small>	彩椒骰子腐 <small>油豆腐, 彩椒-煮</small>	客家小炒 <small>素肉絲, 芹菜, 豆干-炒</small>	紅絲長豆 <small>長豆, 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	洋芋蕁仁湯 <small>洋芋, 蕁仁, 鮮菇</small>		5.6	2.3	2.2	2.2	719
12	四	蕁仁飯 <small>白米, 蕁仁</small>	滷四角豆腐 <small>四角豆腐-滷</small>	檸檬豆捲 <small>小黃瓜, 腐竹捲, 檸檬汁-煮</small>	枸杞甘藍 <small>枸杞, 高麗菜-炒</small>	履歷蔬菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 鮮菇, 芹</small>	水果	5.7	2.2	2.3	2.5	734
13	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	橙汁素排骨 <small>橙汁, 素排骨, 蔬菜-煮</small>	豆干炒豆苗 <small>豆干, 豆苗-炒</small>	彩燴大瓜 <small>木耳, 蔬菜, 大瓜-煮</small>	履歷蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 木耳</small>		5.5	2.3	2.4	2.2	717
16	一	茄汁義大利麵 <small>玉米, 鮮菇, 蔬菜, 麵</small>	大溪黑豆干 <small>大溪黑豆干-煮</small>	雙冬烤麩 <small>香菇, 竹筍, 烤麩-燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜, 蔬菜</small>	水果	5.6	2.2	2.2	2.4	720
17	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	紅燒獅子頭 <small>素獅子頭-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 素絞肉, 青豆-燒</small>	鮮瓜木耳 <small>黃瓜, 蔬菜, 木耳-煮</small>	有機蔬菜	枸杞山藥湯 <small>枸杞, 山藥, 蔬菜</small>	豆奶	5.6	2.3	2.4	2.2	724
18	三	白飯 <small>白米</small>	菱角滷油腐 <small>油豆腐, 菱角-滷</small>	酸菜素肚片 <small>素肚, 酸菜-炒</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜, 青豆, 薑-燒</small>	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽, 豆腐, 蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.1	719
19	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	南瓜子蜜汁素火腿 <small>素火腿, 南瓜子-煮</small>	豆瓣干丁 <small>毛豆, 豆瓣醬, 豆干-炒</small>	炒地瓜葉 <small>薑絲, 地瓜葉-炒</small>	履歷蔬菜	番茄腐皮湯 <small>番茄, 豆皮</small>	水果	5.5	2.4	2.4	2.2	724
20	五	白飯 <small>白米</small>	洋芋豆腸 <small>洋芋, 豆腸-燒</small>	芋香百頁 <small>百頁, 芋頭-煮</small>	炸天婦羅 <small>茄子, 地瓜, 鮑菇-炸</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 菇類, 蔬菜</small>		5.6	2.3	2.4	2.5	737
23	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	糖醋燒豆包 <small>糖醋醬, 豆包-煮</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>高麗菜, 木耳, 粉絲-炒</small>	蠔油鮑菇 <small>竹筍, 鮑菇, 素蠔油-煮</small>	履歷蔬菜	金針蔬菜湯 <small>金針, 蔬菜</small>	豆奶	5.7	2.3	2.3	2.2	728
24	二	白飯 <small>白米</small>	醬燒素魚排 <small>素魚排-煮</small>	香菇油腐 <small>油豆腐, 香菇-煮</small>	龍鬚菜 <small>龍鬚菜, 薑絲-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>味噌, 蔬菜, 豆腐</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
25	三	紅豆飯 <small>白米, 紅豆</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐, 番茄-煮</small>	蔬炒豆皮 <small>豆皮, 豆薯-炒</small>	鮮菇高麗 <small>鮮菇, 高麗菜-炒</small>	履歷蔬菜	關東煮湯 <small>蘿蔔, 蔬菜, 玉米</small>		5.7	2.4	2.2	2.2	733
26	四	蔬炒板條 <small>板條, 蔬菜</small>	炸香芋排 <small>芋頭-炸</small>	豆豉干片 <small>豆干片, 豆豉-煮</small>	時蔬津白 <small>白菜, 蔬菜, 豆包段-煮</small>	履歷蔬菜	結菜湯 <small>結頭菜, 鮮菇, 蔬菜</small>	水果	5.5	2.3	2.3	2.5	728
27	五	白飯 <small>白米</small>	鮮蔬香竹捲 <small>蔬菜, 腐竹捲-燒</small>	塔香凍腐 <small>九層塔, 凍豆腐-煮</small>	炒花菜 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線, 蔬菜, 菇類</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
30	一	白飯 <small>白米</small>	宮保烤麩 <small>烤麩, 蔬菜, 花生-燒</small>	雪菜炒干丁 <small>雪菜, 豆干丁-炒</small>	素罈白菜 <small>白菜, 素蠔絲, 蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>枸杞, 冬瓜, 蒟蒻</small>		5.5	2.3	2.4	2.2	717