



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