



上將食品 正義國小素食110年4月

本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品,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, 不适合共通體質者食用**
 ◎ 服務專線: (02)2996-9305 傳真: (02)2276-3714 e-mail: kb9305@gmail.com 地址: 新北市新莊區普濟東路 86 號 ◎ 營養師: 劉基玲(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	所製	全蛋	蛋黃	蛋清	牛奶	其他	
1	四	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 鳳梨、鳳梨、彩椒一處	芹菜腐皮 芹菜、香菇、腐皮、芹菜一炒	條豆鮑菇 條豆、鮑菇一炒	履歷蔬菜 鮮瓜、金針菇	鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	水果	5.6	2.2	2.5	2.4	728
6	二	香菇油飯 糙米、米、香菇、麵粉	芝麻素牛蒡排 素牛蒡排、芝麻一處	青椒豆干 豆干、青椒一炒	豆沙包 豆沙包一蒸	有機蔬菜 白菜、玉米、鮮菇	南瓜濃湯 南瓜、玉米、鮮菇	水果	5.7	2.3	2.3	2.5	742
7	三	白飯 白米	咖哩百頁腐 百頁、洋芋、鳳梨一處	素雞塊 X2 素雞塊一炒	筠筍鮮瓜 鮮瓜、筍、水芹一處	履歷蔬菜 蘿蔔、芥藍	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芥藍		5.6	2.2	2.4	2.6	734
8	四	薏仁飯 白米、薏仁	煙燻素茶鱈 素茶鱈一處	泡菜凍豆腐 凍豆腐、大白菜、鳳梨一處	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇一處	履歷蔬菜 高麗菜、海苔	高麗昆布湯 高麗菜、海苔	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	723
9	五	小米飯 糙米、小米	紅麴蘭花干 蘭花干、紅麴一處	酸菜素肚條 素肚條、酸菜一炒	青豆南瓜 南瓜、青豆一蒸	履歷蔬菜 綠豆、香菇、香菇	香菇結菜湯 綠豆、香菇、香菇		5.7	2.2	2.4	2.3	728
12	一	茄汁義大利麵 麵、玉米、鳳梨、香菇	炸素香雞堡 香雞排一炒	海結方干 四方干、海帶絲、鳳梨一處	芝麻包 芝麻包一蒸	履歷蔬菜 豆腐、紫菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	水果	5.7	2.3	2.3	2.6	746
13	二	白飯 白米	蘿勒洋芋素肉 素肉、洋芋、毛豆一處	紅燒腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜、水芹一處	豆皮白菜 大白菜、豆皮、玉米一處	有機蔬菜 鮮菇、香竹筍、金針菇、蒜、芥、水芹	鼎邊銼 鮮菇、香竹筍、金針菇、蒜、芥、水芹	豆奶	5.7	2.2	2.4	2.3	728
14	三	蕎麥飯 蕎麥、白米	素魚排 素魚排一處	番茄豆腐 豆腐、番茄一處	雙色花椰 白花椰、綠花椰一處	履歷蔬菜 蘿蔔、海苔	蘿蔔海芽湯 蘿蔔、海苔		5.7	2.3	2.4	2.5	744
15	四	玉米飯 白米、玉米	油四角腐 四角豆腐一處	葵瓜籽豆腐 豆腐、鮮菇、葵瓜籽一處	芹香銀芽 豆腐、鳳梨、芹菜一炒	履歷蔬菜 洋芋、山藥、枸杞	山藥洋芋湯 洋芋、山藥、枸杞	水果	5.8	2.3	2.5	2.3	745
16	五	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩、竹筍、鳳梨、香菇一處	素綠豆雞片 雞片、素菜一炒	烤蜜地瓜 地瓜一蒸	履歷蔬菜 豆腐、海苔	白菜豆腐湯 豆腐、海苔		5.8	2.3	2.5	2.3	740
19	一	白飯 白米	豆瓣燒素肚 素雞排、彩椒一處	蜜汁四方干 四方干、豆腐一處	腰果玉米 玉米、洋芋、鳳梨、糖菜一處	履歷蔬菜 高麗菜、香菇、豆腐	肉骨茶湯 高麗菜、香菇、豆腐	豆奶	5.6	2.3	2.1	2.6	734
20	二	香椿炒飯 糙米、玉米、鳳梨、洋芋、香菇	飄香素雞腿 素雞排一處	茄汁豆包 豆包、番茄、玉米一處	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔一炒	有機蔬菜 豆腐、蘿蔔	味噌湯 豆腐、蘿蔔	水果	5.7	2.2	2.3	2.5	734
21	三	白飯 白米	南瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、枸杞一處	土豆麵筋 麵筋、花生、香菇一處	白菜年糕 年糕、白菜、鳳梨一炒	履歷蔬菜 鮮菇、金針菇、鮮菇	榨菜金針湯 鮮菇、金針菇、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735
22	四	白飯 白米	東坡素肉 素菜、洋芋、鮮菇、芹菜一處	干片炒豆苗 豆干、豆苗、鳳梨一炒	醬淋紫茄 茄子一處	履歷蔬菜 高麗菜、海苔、薑	薑絲海芽湯 高麗菜、海苔、薑	水果	5.5	2.4	2.3	2.4	731
23	五	糙米飯 白米、糙米	味噌凍腐 凍豆腐、紅白蘿蔔一處	胡瓜素羊肉 素羊肉、胡瓜、枸杞一處	炒花椰菜 花椰菜、玉米一炒	履歷蔬菜 白菜、鮮菇、鮮菇	鮮菇冬瓜湯 白菜、鮮菇、鮮菇		5.8	2.2	2.5	2.4	737
26	一	台式總匯炒麵 麵、高麗菜、蘿蔔、水芹	素鱈魚排 素鱈魚排一處	沙嗲豆雞片 豆腐片、彩椒一炒	紅片蒲瓜 蒲瓜、鮮菇、水芹一處	履歷蔬菜 香菇、蘿蔔、西洋	番茄羅宋湯 香菇、蘿蔔、西洋	水果	5.7	2.3	2.4	2.3	735
27	二	白飯 白米	滷香豆干 豆干一蒸	泡菜素獅頭 素獅子頭、大白菜一處	香酥天婦羅 麵粉、雞蛋、蔬菜一炒	有機蔬菜 蘿蔔、玉米、洋芋	關東煮湯 蘿蔔、玉米、洋芋	豆奶	5.6	2.3	2.5	2.5	735
28	三	白飯 白米	素火腿片 X2 素火腿片一處	照燒油腐 油豆腐、鳳梨、青豆一處	絲瓜疙瘩 絲瓜、麵筋、水芹一處	履歷蔬菜 竹筍、豆腐、水芹、蘿蔔	酸辣湯 竹筍、豆腐、水芹、蘿蔔		5.6	2.2	2.1	2.3	727
29	四	小米飯 白米、小米	糖醋凍腐 凍豆腐、彩椒一處	三杯麵腸 麵腸、素雞排、素雞排一炒	豉汁苦瓜 苦瓜、豆豉一處	履歷蔬菜 綠豆、蘿蔔、鮮菇、枸杞	枸杞結菜湯 綠豆、蘿蔔、鮮菇、枸杞	水果	5.6	2.2	2.5	2.4	728
30	五	紅藜飯 白米、紅藜	番茄豆腐 豆腐、番茄、玉米一處	黑豆滷麵輪 麵筋、麵筋、玉米一處	清炒高麗 高麗菜、鳳梨、水芹一炒	履歷蔬菜 金針菇、鮮菇、西洋	雙菇湯 金針菇、鮮菇、西洋		5.7	2.3	2.3	2.5	742