



上將食品 正義國小素食110年6+7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: 劉基瑾(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	營養成分				熱量
								全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	
1	二	藜麥飯 白米、藜麥	煙燻素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	鮮蔬燒凍腐 凍豆腐、彩椒、青豆-燒	什錦絲瓜 絲瓜、茼蒿片、蘿蔔-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
2	三	白飯 白米	紅燒豆腸 豆腸、豆薯-煮	番茄豆皮 番茄、豆皮、毛豆-煮	枸杞高麗 高麗菜、枸杞-炒	履歷蔬菜 竹筍湯 竹筍、金針菇、木耳		5.5	2.4	2.4	2.3	729
3	四	小米飯 白米、小米	卡非醬百頁 百頁豆腐、洋芋-煮	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	玉米菇丁 玉米、蘿蔔、鮮菇-炒	履歷蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔、秀珍菇	水果	5.6	2.3	2.4	2.5	737
4	五	香菇油飯 白米、糯米、香菇、麵輪	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	糯米椒炒豆干 豆干、糯米椒-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜、油片、枸杞		5.8	2.4	2.2	2.5	754
7	一	白飯 白米	糖醋蘭花干 蘭花干切、鳳梨、毛豆-煮	醃醃素五花 素五花、蘿蔔-燒	素燥粉絲 高麗菜、粉絲、素絞肉、木耳-煮	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽	豆奶	5.8	2.4	2.3	2.2	743
8	二	茄汁義麵 麵、番茄、玉米	芝麻火腿片 素火腿 X2、芝麻-煮	塔香百頁 百頁、木耳、九層塔-燒	彩椒條豆 條豆、彩椒-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、玉米	水果	5.7	2.4	1.9	2.5	739
9	三	雜糧飯 白米、雜糧	味噌素小排 素排骨酥、蘿蔔-煮	腰果豆腸 豆腸、玉米筍、青豆、腰果-燒	黃瓜茼蒿 黃瓜、茼蒿、木耳-煮	履歷蔬菜 番茄高麗湯 番茄、高麗菜		5.6	2.3	2.3	2.3	726
10	四	白飯 白米	西瓜綿素肉 素肉、西瓜綿-燒	芋香麵輪 麵輪、芋頭、筍茸-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 針菇冬瓜湯 冬瓜、金針菇	水果	5.6	2.3	2	2.5	727
11	五	小麥飯 白米、小麥	洋芋凍豆腐 凍豆腐、洋芋-煮	黃瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	炒芥藍 芥藍菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 香菇竹筍湯 竹筍、香菇		5.7	2.4	2.2	2.2	733
15	二	薏仁飯 白米、薏仁	福菜燒素肚 素豬肚、福菜-油	芹香豆干 豆干、芹-炒	鮑菇蘿蔔 蘿蔔、鮑菇、香鬆-煮	有機蔬菜 山藥洋芋湯 洋芋、山藥、蘿蔔	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.2	740
16	三	紫米飯 白米、紫米	破布子燒豆包 豆包、芹菜、破布子-燒	彩椒烤麩 烤麩、彩椒-煮	木耳白菜 白菜、木耳-煮	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽、味噌		5.8	2.3	2.1	2.2	730
17	四	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋、蘿蔔-煮	腰花條豆 素腰花、條豆-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇-煮	履歷蔬菜 關東煮 蘿蔔、玉米、海結	水果	5.8	2.2	2.3	2.3	732
18	五	玉米總匯炒飯 白米、玉米、蘿蔔	茴香素排 素排、茴香-燒	椒鹽炸豆腐 豆腐-炸	芝麻包 芝麻包 X1-蒸	履歷蔬菜 仙草鮑菇湯 蘿蔔、鮑菇、紅棗、仙草汁		5.7	2.4	2	2.6	746
21	一	白飯 白米	宮保素雞 素雞丁、彩椒、花生-煮	醬燒凍豆腐 凍豆腐、木耳、毛豆-燒	炒豆芽 豆芽菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔	豆奶	5.5	2.4	2.4	2.2	724
22	二	紅豆飯 白米、紅豆	滷四角腐 四角油腐 X1-油	玉米素腿丁 玉米、素火腿丁、青豆-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	有機蔬菜 竹筍金針湯 竹筍、金針花	水果	5.8	2.3	2.1	2.2	730
23	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	三杯豆腸 豆腸、竹筍、九層塔-煮	素排白玉燒 素排骨酥、蘿蔔-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、木耳-炒	履歷蔬菜 冬菜粉絲湯 粉絲、冬菜、榨菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
24	四	南瓜炒米粉 米粉、南瓜、木耳	素魚排 素魚排 X1-燒	茄汁腐竹捲 腐竹捲、番茄、毛豆-煮	豆薯條豆 條豆、豆薯-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳、金針菇	水果	5.7	2.4	1.9	2.4	735
25	五	白飯 白米	瓜仔素肉 素絞肉、冬瓜、脆瓜-煮	鳳梨烤麩 烤麩、鳳梨、毛豆-煮	鮑菇扁蒲 扁蒲、鮑菇、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋、鮮菇、糯米、枸杞		5.6	2.3	2.2	2.3	723
28	一	鮮蔬烏龍麵 麵、芹、油片、木耳	飄香素雞腿 素雞腿 X1-油	杏片百頁 百頁、菇、杏仁片-煮	清炒高麗 高麗菜、玉米筍、木耳-炒	履歷蔬菜 薑絲紫菜湯 蘿蔔、紫菜、薑絲	豆奶	5.8	2.4	1.9	2.4	742
29	二	白飯 白米	洋芋燉素雞 洋芋、素雞丁、青豆-煮	青椒豆包絲 豆包絲、青椒、蘿蔔-炒	素蟬絲瓜 絲瓜、素蟬絲、枸杞-煮	有機蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米	水果	5.7	2.3	2.2	2.6	744
30	三	麥片飯 白米、麥片	蜜汁蘭花干 蘭花干、鳳梨、毛豆-燒	壽喜凍豆腐 凍豆腐、菇、蔬菜-煮	雲耳龍鬚菜 龍鬚菜、木耳-炒	履歷蔬菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹		5.7	2.3	2.2	2.2	726
7/1	四	紅藜飯 白米、紅藜	西芹豆雞片 豆雞片、西芹-煮	油腐鮮筍 油豆腐、竹筍、九層塔-燒	炒西蘭花 花椰菜、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、洋芋、高麗	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723