



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