



上將食品 正義國小素食110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: 劉基瑾(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	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	燕麥飯 <small>燕麥, 白米</small>	糖醋雞丁 <small>素雞丁, 鳳梨, 蘿蔔-煮</small>	味噌凍腐 <small>凍豆腐, 青豆-煮</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>	履歷蔬菜 <small>蘿蔔, 紫菜, 薑</small>	薑絲紫菜湯	豆奶	5.6	2.2	2.3	2.3	718
2	二	白飯 <small>白米</small>	素蚵仔酥 <small>素蚵酥, 地瓜-炸</small>	皇帝豆燒豆皮 <small>豆皮, 蘿蔔, 皇帝豆-煮</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜, 冬粉, 木耳, 青豆-炒</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐, 番茄</small>	水果	5.8	2.2	2.4	2.6	748
3	三	紅豆飯 <small>白米, 紅豆</small>	素蠔豆雞片 <small>豆雞片, 彩椒-煮</small>	蓮藕素肉片 <small>蓮藕, 素肉, 蘿蔔-燒</small>	芝香長豆 <small>長豆, 芝麻-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 蘿蔔</small>		5.6	2.3	2.4	2.3	728
4	四	茄汁義大利麵 <small>麵, 番茄, 鮮菇</small>	紅燒素雞腿 <small>素雞腿 X1-煮</small>	紹子豆腐 <small>豆腐, 蘿蔔, 毛豆-煮</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷 X1-蒸</small>	履歷蔬菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 豆皮, 芹菜</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.5	744
5	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	咖哩豆腸 <small>豆腸, 洋芋-煮</small>	滷香大溪干 <small>黑干, 蘿蔔, 蒜-油</small>	紅絲A菜 <small>A菜, 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 鮮菇, 木耳</small>		5.7	2.3	2.1	2.2	723
8	一	玉米炒飯 <small>白米, 鮮菇, 玉米</small>	燒素雞排 <small>素雞排 X1-燒</small>	麻香凍腐 <small>凍豆腐, 鮑菇, 紅棗-煮</small>	馬蹄條 <small>馬蹄條-炸</small>	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜, 木耳, 枸杞</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.6	737
9	二	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	壽喜豆包 <small>豆包, 蘿蔔, 玉米筍-燒</small>	酸菜素肚 <small>素肚條, 酸菜-炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒</small>	有機蔬菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	豆奶	5.8	2.2	2.2	2.3	730
10	三	白飯 <small>白米</small>	菱角素肉 <small>素肉, 彩椒, 菱角-燒</small>	五香豆干 <small>五香豆干 X1-油</small>	塔香海帶根 <small>海帶根, 九層塔-炒</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線, 竹筍, 金針菇, 木耳</small>		5.8	2.2	2.2	2.3	730
11	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	鮮茄豆腐 <small>豆腐, 番茄, 毛豆-煮</small>	素牛蒡排 <small>素牛蒡排 X1-燒</small>	熱炒鮮筍 <small>筍, 鮮菇, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	鮮菇洋芋湯 <small>洋芋, 鮮菇, 薏仁</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.4	730
12	五	海苔飯 <small>白米, 海苔</small>	蜜汁素火腿 <small>素火腿 X2-煮</small>	醬燒三角腐 <small>三角腐, 木耳, 青豆-燒</small>	玉米彩繪 <small>玉米, 蘿蔔, 鮑菇, 南瓜子-煮</small>	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 <small>高麗菜, 油片, 肉骨茶包</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
15	一	白飯 <small>白米</small>	腰果豆雞 <small>素雞片, 彩椒, 腰果-炒</small>	豆苗炒豆皮 <small>豆皮, 豆苗-炒</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜, 木耳, 蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	筍香金針湯 <small>竹筍, 金針花, 木耳</small>	水果	5.5	2.3	2.4	2.3	721
16	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	菠蘿烤麩 <small>烤麩, 鳳梨, 木耳-煮</small>	三杯麵腸 <small>麵腸, 九層塔, 薑-煮</small>	什錦彩絲 <small>海帶絲, 干絲, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋, 蘿蔔</small>	豆奶	5.7	2.2	2.4	2.3	728
17	三	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	梅菜素五花 <small>素五花肉, 梅乾菜-煮</small>	豆醬香竹捲 <small>小黃瓜, 香竹捲, 蘿蔔-煮</small>	筍燒鮑菇 <small>竹筍, 鮑菇, 九層塔-燒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 蒜</small>		5.5	2.3	2.2	2.3	716
18	四	鮮蔬炒麵 <small>麵, 芹, 木耳, 油片絲</small>	燒素魚排 <small>素魚排 X1-燒</small>	玉米豆腐 <small>豆腐, 玉米, 青豆-燒</small>	彩蔬高麗 <small>高麗菜, 彩椒-炒</small>	履歷蔬菜	芹珠結菜湯 <small>結頭菜, 芹</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.7	753
19	五	白飯 <small>白米</small>	煙燻素茶鵝 <small>素茶鵝 X2-煮</small>	洋芋燒豆腸 <small>豆腸, 洋芋, 毛豆-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	海菜黃芽湯 <small>黃豆芽, 海芽</small>		5.6	2.3	2.3	2.3	726
22	一	香菇麵輪油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 麵輪, 青豆</small>	杏片素排 <small>素肉排 X1, 杏片-燒</small>	青椒炒干片 <small>豆干, 青椒-炒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽, 木耳, 蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍, 金針菇, 木耳</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.7	756
23	二	紅藜飯 <small>紅藜, 白米</small>	照燒香菇百頁 <small>百頁, 香菇-煮</small>	紅仁豆皮絲 <small>豆皮, 紅蘿蔔, 毛豆-炒</small>	燴炒結頭 <small>結頭菜, 木耳, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	刈菜鮮菇湯 <small>刈菜, 鮮菇</small>	豆奶	5.7	2.2	2.2	2.3	723
24	三	白飯 <small>白米</small>	卡菲醬雞丁 <small>素雞丁, 南瓜-煮</small>	泰式打拋干丁 <small>玉米, 豆干, 番茄-炒</small>	小瓜川耳 <small>小黃瓜, 木耳, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔, 芹</small>		5.8	2.2	2.2	2.4	734
25	四	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	滷大四角 <small>四角豆腐 X1-滷</small>	西芹素肚條 <small>素肚條, 西芹-炒</small>	金菇花椰 <small>花椰菜, 金針菇-炒</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 蔬菜</small>	水果	5.7	2.1	2.3	2.2	713
26	五	白飯 <small>白米</small>	咕咾素肉 <small>素肉, 鳳梨-燒</small>	醬燒蘭花干 <small>蘭花干-燒</small>	炒A菜 <small>A菜, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 冬粉, 木耳</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
29	一	小麥飯 <small>白米, 小麥</small>	高麗菜捲 <small>高麗菜捲 X1-蒸</small>	瓜仔素肉醬 <small>素絞肉, 干丁, 脆瓜-煮</small>	粟米菇丁 <small>玉米, 青豆, 鮮菇-炒</small>	履歷蔬菜	青木瓜鮮菇湯 <small>青木瓜, 鮮菇</small>	水果	5.9	2.1	2.1	2.2	722
30	二	白飯 <small>白米</small>	茄汁豆包 <small>豆包, 番茄, 毛豆-煮</small>	麻香素羊肉 <small>素羊肉, 高麗, 枸杞-煮</small>	芝麻菠菜 <small>菠菜, 芝麻-炒</small>	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 紫菜</small>	水果	5.7	2.2	2.3	2.4	730