



上將食品 正義國小素食111年1+2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,不適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:劉芸瑄(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	豆点	蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1/3	一	白飯 白米	洋芋素排骨 素排骨,洋芋-煮	照燒骰子腐 油豆腐,木耳,青豆-燒	瓜燒茼蒿 鮮瓜,茼蒿,蘿蔔-煮	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,鮮菇,芹菜	豆奶	5.7	2.3	2.4	2.4	740
4	二	燕麥飯 白米,燕麥	椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	壽喜豆包 豆包,彩椒,玉米筍-煮	蓮子南瓜 南瓜,蓮子-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽,豆腐	水果	5.7	2.2	2.3	2.6	739
5	三	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸,鳳梨,葵花子-煮	味噌百頁 百頁,蘿蔔,青豆-煮	雲耳高麗 高麗菜,鮮菇,木耳-炒	履歷蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜,素丸子		5.5	2.3	2.4	2.4	726
6	四	茄汁義大利麵 麵,玉米,番茄	黑胡椒素排 素排 X1-燒	蜜汁豆干 四方乾,蘿蔔,芝麻-燒	鮮菇結頭 結頭菜,鮮菇,木耳-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋,玉米,蔬菜	水果	5.6	2.3	2.4	2.5	737
7	五	白飯 白米	泡菜凍腐 凍豆腐,自製泡菜,木耳-煮	宮保烤麩 烤麩,鮑菇,花生-煮	塔香海茸 海茸,九層塔-煮	履歷蔬菜	榨菜鮮菇湯 榨菜,鮮菇,油片		5.6	2.2	2.2	2.3	716
10	一	雜糧飯 白米,雜糧米	素莠排 素牛蒡排 X1-燒	沙茶豆干 豆干片,彩椒-炒	咖哩洋芋 洋芋,蘿蔔,毛豆-煮	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,香菇,枸杞	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
11	二	白飯 白米	滷味四角腐 四角油腐 X1-滷	酸菜素肚 素肚,酸菜-炒	針菇燒瓜 鮮瓜,金針菇,蘿蔔-煮	有機蔬菜	金針筍片湯 金針花,筍片	豆奶	5.8	2.3	2.2	2.3	737
12	三	薏仁飯 白米,薏仁	豉燒蘭花干 蘭花干,豆豉-燒	茄香腐竹捲 腐竹捲,番茄,玉米-炒	雙色花椰 雙色花椰-煮	履歷蔬菜	南瓜素肉湯 南瓜,素肉,蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
13	四	香菇油飯 糯米,白米,香菇,麵輪	芝香素火腿 素火腿 X2,芝麻-煮	小瓜豆雞片 豆雞片,小黃瓜-炒	芹香豆芽 豆芽菜,蘿蔔,芹-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳,蔬菜	水果	5.9	2.3	2.1	2.5	751
14	五	白飯 白米	梅香素五花 素五花肉,梅菜-煮	麻油凍豆腐 凍豆腐,鮑菇,紅棗-煮	鮮菇白菜 大白菜,木耳,鮮菇-煮	履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜,蘿蔔		5.6	2.3	2.2	2.7	741
17	一	地瓜飯 白米,地瓜	杏片素魚排 素魚排 X1,杏片-燒	海山醬油腐 油豆腐,蘿蔔,海結-煮	素燥粉絲 高麗菜,冬粉,素肉,蔬菜-炒	履歷蔬菜	刈菜鮮菇湯 刈菜,鮮菇,薑絲		5.8	2.2	2.2	2.3	730
18	二	麻醬乾拌麵 麵,豆芽,油片絲,蘿蔔	紅燒素雞腿 素雞腿 X1-燒	香炒干片 豆干,彩椒,毛豆-炒	紅片花椰 花椰,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海芽,蘿蔔	水果	5.7	2.2	2	2.7	736
19	三	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸,南瓜-煮	海結燒麵輪 麵輪,蘿蔔,海結-燒	木須結菜 結頭菜,蘿蔔,木耳-煮	履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄,洋芋,高麗菜		5.6	2.2	2.2	2.3	716
20	四	芝麻飯 白米,芝麻	煙燻素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	鮮茄油片 油片,番茄,毛豆-煮	炒萵苣 萵苣,紅椒-炒	履歷蔬菜	白菜針菇湯 金針菇,大白菜		5.7	2.2	2.2	2.3	723
~ ~ ~ 寒 假 快 樂 ~ ~ ~													
2/11	五	白飯 白米	酸甜豆包 豆包,彩椒-燒	豉汁豆雞 豆雞片,西芹,豆豉-燒	白菜滷 大白菜,蘿蔔,木耳-煮	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐,紫菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
14	一	小米飯 白米,小米	蔬燒豆腐 豆腐,蘿蔔,蔬菜-燒	素肉排 素肉排 X1-燒	茼蒿蒲瓜 蒲瓜,蘿蔔,茼蒿-煮	履歷蔬菜	結菜湯 結頭菜,香菇	豆奶	5.7	2.3	2.1	2.5	737
15	二	白飯 白米	炸香芋排 芋頭片 X1-炸	蕃茄豆皮 豆皮,蕃茄,毛豆-煮	高麗寬粉 高麗菜,寬粉,木耳-炒	有機蔬菜	筍片金針湯 筍片,金針花	水果	5.8	2.2	2	2.7	743
16	三	糙米飯 白米,糙米	宮保烤麩 烤麩,鮑菇,花生-燒	咖哩凍腐 凍豆腐,洋芋,蘿蔔-煮	炒油麥菜 油麥菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 冬瓜,海芽,薑絲		5.8	2.2	2.1	2.4	732
17	四	義式蕃茄麵 麵,蕃茄,玉米	醬燒素魚排 素魚排 X1-燒	腰果五香干 腰果,豆干-滷	木須花椰 花椰菜,木耳-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 玉米,洋芋,鮮菇	水果	5.7	2.2	2	2.5	727
18	五	白飯 白米	南瓜豆腸 豆腸,南瓜,毛豆-煮	沙茶素雞 素雞丁,西芹-燒	三杯海根 海帶根,干絲,九層塔-炒	履歷蔬菜	麻油鮮菇湯 大白菜,鮮菇,豆皮		5.6	2.2	2.3	2.4	723
21	一	胚芽飯 白米,胚芽	塔香豆包 豆包,玉米,九層塔-煮	洋芋素丸 素丸子,洋芋,蘿蔔-煮	水蓮炒干片 豆干,水蓮-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽	水果	5.6	2.1	2.3	2.3	711
22	二	葷菇炒飯 白米,鮮菇,素絞肉,青豆	醬淋素排 素排 X1-燒	蘿蔔麵腸 麵腸,蘿蔔,毛豆-燒	素燒白菜 大白菜,金針菇,木耳-燒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,芹,蘿蔔	豆奶	5.9	2.1	2.1	2.5	736
23	三	白飯 白米	素佛跳牆 素排骨酥,芋頭,筍茸-煮	麻香豆腐 豆腐 X1-滷	針菇燒瓜 鮮瓜,金針菇,蘿蔔-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,筍,木耳,蔬菜		5.7	2.2	2	2.3	718
24	四	薏仁飯 白米,薏仁	素雞堡 素雞堡 X1-燒	瓜仔干丁 豆干,冬瓜,脆瓜-煮	枸杞高麗 高麗菜,枸杞,木耳-炒	履歷蔬菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔,鮮菇,豆皮	水果	5.6	2.2	2.2	2.7	734
25	五	藜麥飯 白米,藜麥	滷味蘭花干 蘭花干 X1-滷	味噌香竹捲 小黃瓜,香竹捲,蘿蔔-煮	茄燒麵疙瘩 番茄,玉米,麵疙瘩-炒	履歷蔬菜	酸菜素羊肉湯 酸菜,素羊肉,筍片		5.7	2.2	2	2.4	722