



上將食品

正義國小素食111年6月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *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：葉筱蓁(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀 海糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	沙茶豆雞片 豆雞片, 芹, 蘿蔔-炒	香滷豆腐 豆腐-滷	什錦絲瓜 絲瓜, 油片, 枸杞-燒	履歷蔬菜 關東煮 蘿蔔, 油豆腐, 海帶結		5.7	2.3	2	2.6	739
2	四	小米飯 白米, 小米	醍醐烤麩 烤麩, 洋芋-燒	番茄豆皮 番茄, 豆皮, 毛豆-燒	彩蔬高麗 高麗菜, 木耳, 彩椒-炒	履歷蔬菜 薑絲紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 薑絲	水果	5.7	2.3	2	2.4	730
6	一	素咖哩 義大利麵 麵, 玉米, 毛豆, 鮑菇, 蘿蔔	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	蜜汁黑豆干 黑豆干, 芝麻-煮	彩椒長豆 長豆, 彩椒, 木耳-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蘿蔔, 豆包, 洋芋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
7	二	麥片飯 白米, 麥片	三杯豆捲 豆捲, 鮑菇, 竹筍, 九層塔-炒	紅燒豆腐 豆腐, 蘿蔔, 青豆-燒	泡菜年糕 年糕, 泡菜, 金針菇-煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜	豆奶	5.8	2.3	2	2.3	732
8	三	白飯 白米	糖醋蘭花干 蘭花干-燒	梅菜素肉 素肉, 梅菜, 筍茸-燒	豆皮莧菜 莧菜, 豆皮, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米, 枸杞		5.8	2.4	2	2.6	753
9	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	燒烤醬豆包 豆包, 小黃瓜, 玉米筍-燒	彩蔬凍豆腐 凍豆腐, 彩椒-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 金針筍片湯 金針花, 金針菇, 竹筍	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
10	五	糙米飯 白米, 糙米	味噌油腐 油豆腐, 蘿蔔, 木耳-煮	椒鹽百頁 百頁, 長豆, 玉米-燒	素蠔紫茄 茄子, 香菜-燒	履歷蔬菜 玉米豆腐湯 玉米, 豆腐		5.5	2.2	2.2	2.3	709
13	一	白飯 白米	素排白玉燒 素排丁, 蘿蔔, 玉米-燒	沙茶香竹捲 香竹捲, 木耳, 鮮菇-煮	蘿蔔海結 海帶結, 蘿蔔, 條豆-煮	履歷蔬菜 鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇	豆奶	5.8	2.2	2.1	2.6	741
14	二	胚芽飯 白米, 胚芽	花生麵輪 麵輪, 香菇, 花生-煮	茄汁豆皮 豆皮, 番茄, 長豆-煮	胡麻醬玉米 玉米, 豆薯, 毛豆-煮	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
15	三	五穀飯 白米, 五穀米	椒鹽炸豆干 豆干-炸	酸甜豆腐 豆腐, 彩椒, 鳳梨-煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜, 素肉絲, 薑-炒	履歷蔬菜 山藥洋芋湯 洋芋, 山藥, 蘿蔔		5.7	2.3	2.1	2.2	723
16	四	吮指炒飯 白米, 玉米, 香菇, 蘿蔔	醬燒豆雞片 豆雞片, 洋芋-燒	素魚排 素魚排-燒	茼蒿鮮瓜 鮮瓜, 茼蒿, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍, 金針菇, 木耳, 豆腐	水果	5.8	2.2	2	2.3	725
17	五	白飯 白米	瓜仔干丁 干丁, 脆瓜, 冬瓜-煮	甜麵醬麵腸 麵腸, 鮑菇, 小黃瓜-燒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 昆布蔬菜湯 紫菜, 蘿蔔		5.5	2.3	2.3	2.3	719
20	一	紫米飯 白米, 紫米	壽喜油腐 油豆腐, 金針菇, 木耳-燒	打拋豆腸 豆腸, 番茄, 九層塔-煮	木耳白菜 白菜, 木耳, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜, 油片, 枸杞	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	二	茄汁 螺旋麵 麵, 玉米, 青豆, 番茄, 蘿蔔	滷五香干 五香豆干-滷	四喜烤麩 烤麩, 栗子, 蘿蔔, 毛豆-煮	芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 玉米	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.6	749
22	三	白飯 白米	芋燒素肉丁 素肉丁, 芋頭-燒	塔香黑干 黑豆干, 鮑菇, 九層塔-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 泡菜, 木耳-煮	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		5.6	2.3	2.2	2.4	728
23	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	豆豉豆腐羹 豆腐, 香菇-燒	客家小炒 豆干, 素肉絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	清炒蒲瓜 蒲瓜, 木耳-炒	履歷蔬菜 竹筍湯 竹筍, 金針菇, 木耳	水果	5.8	2.3	2.3	2.3	740
24	五	白飯 白米	京醬百頁 百頁, 蘿蔔, 小黃瓜-炒	照燒蘭花干 蘭花干-燒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 榨菜		5.7	2.3	2.4	2.3	735
27	一	燕麥飯 白米, 燕麥	宮保豆雞片 豆雞片, 鮑菇, 花生-煮	鮮茄干絲 干絲, 番茄, 青豆-燒	炸芝麻球 芝麻球 XI-炸	履歷蔬菜 味噌蘿蔔湯 蘿蔔, 海芽, 味噌	豆奶	5.6	2.3	2.4	2.6	742
28	二	白飯 白米	和風豆腐 豆腐, 小黃瓜, 玉米筍-燒	沙嗲素雞丁 素雞丁, 洋芋, 蘿蔔-煮	鄉村粉絲 粉絲, 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 白菜三絲湯 白菜, 油片絲, 金針菇	水果	5.7	2.3	2	2.4	730
29	三	素香 炒飯條 麵, 木耳, 蘿蔔, 豆芽, 芹菜	香滷豆包 豆包-滷	糯米椒豆干 豆干, 糯米椒, 豆豉-炒	炒紅鳳菜 紅鳳菜, 鮮菇, 薑-炒	履歷蔬菜 髮菜豆腐羹 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 髮菜		5.5	2.4	2.1	2.3	721