上將食品

三峽國小素食110年3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、大豆類等，不適合其過敏體質者食用* 營養師：陳怡安 (營養字第 9695 號)

◎消費者服務專線：(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

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	五穀雜糧	肉魚豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
2	二	五穀飯 白米,五穀米	鳳梨烤麩 烤麩,鳳梨,紅蘿蔔-煮	茴香素肚 素豬肚,茴香-煮	油片高麗 高麗菜,木耳,油片-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,白蘿蔔	水果	5.7	2.2	2.4	2.2	723
3	三	白飯 白米	杏仁片豆腐 豆腐,木耳,杏仁片-煮	義式燒豆皮 豆皮,番茄,毛豆-燒	薑燒南瓜 南瓜,枸杞-燒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜,木耳,黃豆芽		5.5	2.3	2.4	2.4	726
4	四	糙米飯 白米,糙米	洋芋素雞 洋芋,素雞丁,紅蘿蔔,洋香菜-燒	彩椒條豆 條豆,彩椒-炒	塔鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇,木耳,九層塔-燒	履歷蔬菜	海芽玉米湯 玉米粒,蘿蔔,海芽	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728
5	五	高麗粿仔條 粿仔條,高麗菜,木耳,素肉絲	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	什錦腐竹捲 腐竹捲,小黃瓜,紅蘿蔔-煮	雙色花椰 白綠花椰-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜,鮑魚菇,木耳,枸杞		5.6	2.3	1.9	2.5	725
8	一	麥片飯 白米,麥片	壽喜三角腐 油豆腐,白蘿蔔-煮	麻油素羊肉 素羊肉,高麗菜,紅棗-燒	彩繪蒲瓜 蒲瓜,木耳,金針菇-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔,海結,豆皮		5.5	2.3	2.3	2.3	719
9	二	芝麻飯 白米,芝麻	咖哩素雞 素雞丁,洋芋,蘿蔔-煮	味噌凍豆腐 凍豆腐,素絞肉,毛豆-煮	芹炒海龍 海龍,紅蘿蔔,芹-炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	水果	小黃金麵包 5.6	2.3	2.3	2.3	726
10	三	白飯 白米	炸素蚵仔 素蚵仔-炸 每人3個	京醬麵腸 麵腸,西芹-炒	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	洋芋巧達湯 玉米,洋芋,蘿蔔		5.6	2.2	2.3	2.5	727
11	四	紅醬 義大利麵 麵,玉米,蘿蔔,鮮菇,青豆	紅燒棒棒腿 素棒棒腿-燒	結菜炒菇 結頭菜,鮮菇,紅蘿蔔-炒	銀絲捲 銀絲捲-蒸	履歷蔬菜	金針筍片湯 金針花,竹筍	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
12	五	胚芽飯 白米,胚芽	葵瓜子豆腸 豆腸,白蘿蔔,青豆,葵瓜子-燒	芹菜素肚 芹菜,素肚-炒	木耳芽菜 豆芽菜,木耳,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜,素肉絲,鮮菇		5.7	2.2	2.2	2.3	723
15	一	燕麥飯 白米,燕麥	素火腿片 素火腿-煮	紅燒豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,木耳-燒	腰果玉米 玉米,紅蘿蔔,青豆,腰果-煮	履歷蔬菜	結頭鮮菇湯 結頭菜,鮮菇		5.6	2.3	2.3	2.3	726
16	二	紅藜飯 白米,紅藜	洋芋素排骨 素排骨,洋芋,毛豆-煮	南瓜白菜 大白菜,南瓜,枸杞,木耳-煮	醬燒烤麩 烤麩,白蘿蔔,玉米筍-燒	有機蔬菜	鮮瓜油片湯 鮮瓜,鮮菇,油片	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728
17	三	白飯 白米	滷大四角 四角油腐-滷	皮絲豆芽 豆芽菜,豆皮絲,紅蘿蔔,木耳-炒	番茄素肉片 素肉,番茄,鳳梨-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳,蘿蔔		5.7	2.2	2.2	2.2	718
18	四	紫米飯 白米,紫米	醬淋素魚排 素魚排-燒	毛豆乾丁 豆干,毛豆,鮮菇,紅蘿蔔-煮	沙茶粉絲 高麗菜,粉絲,素絞肉,木耳,青豆-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄,蘿蔔,西芹	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	737
19	五	板栗 香菇油飯 糯米,白米,香菇,麵輪,栗子	炸香芋排 芋頭-炸	福菜素五花 素五花肉,福菜,筍茸-煮	玉筍花椰 玉米筍,花椰菜-煮	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐,海芽		5.8	2.3	2.1	2.6	748
22	一	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋,鮮菇,紅蘿蔔,青豆-煮	彩椒炒豆干 豆干,彩椒-炒	履歷蔬菜	南瓜玉米湯 南瓜,玉米,鮮菇		5.7	2.2	2.3	2.3	725
23	二	地瓜飯 白米,地瓜	酸菜素肚 素肚條,酸菜-炒	番茄豆腐 蕃茄,豆腐-煮	黃瓜鮑魚菇 黃瓜,鮑魚菇,紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	芹珠素丸湯 蘿蔔,蒟蒻丸子,芹菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
24	三	白飯 白米	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	沙嗲豆腸 豆腸,杏鮑菇,紅蘿蔔-煮	玉米彩丁 玉米,紅蘿蔔,青豆-炒	履歷蔬菜	韓式芽菜湯 黃豆芽,海菜,素肉絲		5.6	2.3	2.2	2.3	723
25	四	什錦炒麵 麵,豆芽菜,木耳,蘿蔔	蜜汁素肉排 素肉排-煮	蠔油豆雞片 豆雞片,西芹-炒	炸天婦羅 地瓜,長豆,菇類-炸	履歷蔬菜	洋芋藥膳湯 洋芋,素肉,白菜,枸杞	水果	奶酥麵包 5.6	2.3	2.2	2.5	732
26	五	藜麥飯 白米,藜麥	麻香大豆腐 油豆腐,麻油-煮	針菇刈菜 刈菜,金針菇-炒	咖哩丸子 洋芋,素丸子,咖哩-煮	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,鮮菇		5.6	2.2	2.3	2.4	723
29	一	白飯 白米	宮保豆腸 豆腸,鮑菇,花生-煮	豆干條豆 豆干,長豆,紅蘿蔔-炒	藥膳南瓜 南瓜,枸杞-煮	履歷蔬菜	針菇川菜湯 蘿蔔,川菜,金針菇		5.7	2.2	2.3	2.2	721
30	二	芋香炒米粉 米粉,豆芽菜,木耳,蘿蔔,芋頭	八角滷百頁 八角,百頁,青豆,蔬菜-煮	炸素雞塊 素雞塊-炸	素燴什錦 大白菜,麵筋,木耳-煮	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐,高麗菜,紫菜	水果	5.8	2.3	2	2.5	741
31	三	白飯 白米	紅燒獅子頭 獅子頭,木耳,白菜-煮	梅香苦瓜 苦瓜,梅干-煮	蕃茄豆皮 豆皮,蕃茄,青豆-煮	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋,山藥,小薏仁		5.6	2.3	2.3	2.3	726