



上將食品

三峽國小素食 110年5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	正副 份量	肉菜 份量	蔬菜	湯類	熱量
3	一	紫米飯 白米,紫米	鮮菇油豆腐 油豆腐,鮮菇,蘿蔔-油	鳳梨香竹捲 香竹捲,鳳梨,紅椒-燒	什錦蒲瓜 蒲瓜,金針菇,木耳-煮	履歷 蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍,鮮菇	水果 (中高)	5.6	2.3	2.3	2.2	721
4	二	清香 烏龍麵 烏龍麵,豆芽菜,蘿蔔	黑胡椒素排 素肉排-煮	南瓜籽豆雞 豆雞片,小黃瓜,南瓜籽-煮	素蟬炒筍 竹筍,素蟬絲,木耳-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蘿蔔,味噌	水果 (低)	藍莓 夾心麵包				
									5.8	2.4	2	2.4	744
5	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁,洋芋,蘿蔔-煮	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	木耳白菜 大白菜,蘿蔔,鮮菇,木耳-炒	履歷 蔬菜	義式濃湯 洋芋,玉米,蘿蔔,鮮菇		5.7	2.4	2.1	2.6	749
6	四	芝麻飯 白米,芝麻	宮保烤麩 烤麩,彩椒,花生-燒	蜜汁素火腿 X2 素火腿-煮	炒紅鳳梨 紅鳳梨,薑-炒	履歷 蔬菜	番茄高麗湯 番茄,高麗菜	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.3	723
7	五	白飯 白米	照燒豆腸 豆腸,豆薯,彩椒-煮	沙茶干片 豆干,西芹-炒	清炒條豆 條豆,蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	素丸冬瓜湯 冬瓜,素丸子,枸杞		5.7	2.3	2.1	2.2	723
10	一	薏仁飯 白米,薏仁	酸菜素肚 素肚,鳳梨,酸菜-炒	皇帝豆 燒麵輪 蘿蔔,麵輪,皇帝豆-燒	芹炒芽菜 豆芽菜,芹菜,木耳-炒	履歷 蔬菜	結菜湯 結菜,香菇	水果 (中高)	5.8	2.2	2.2	2.5	739
11	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	醃醃 大溪干 大溪豆乾,蘿蔔-燒	鮮茄豆皮 番茄,豆皮,毛豆-煮	蟬絲時豆 條豆,素蟬絲-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,蘿蔔	水果 (低)	5.7	2.3	2.2	2.3	730
12	三	白飯 白米	芝麻素芽排 素牛芽排,芝麻-燒	沙茶凍腐 凍豆腐,彩椒-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜,木耳,鮮菇-煮	履歷 蔬菜	金針筍片湯 竹筍,金針花		5.6	2.3	2.2	2.2	719
13	四	客家 炒粿條 粿條,豆芽,蘿蔔	醬淋素魚排 素魚排-燒	豆苗炒干片 豆干,豆苗-炒	紅絲高麗 高麗菜,蘿蔔,木耳-炒	履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 洋芋,山藥,枸杞	水果 (中高)	5.7	2.3	2.1	2.4	732
14	五	白飯 白米	紅燒豆包 豆包,蔬菜-燒	紅麴香竹捲 香竹捲,鮑菇,蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄,蘿蔔,西芹		5.7	2.3	2.4	2.2	731
17	一	地瓜飯 白米,地瓜	飄香素雞腿 素雞腿-燒	茄燒豆腐 豆腐,番茄-煮	白菜滷 大白菜,豆皮,蘿蔔-油	履歷 蔬菜	紫菜黃瓜湯 大黃瓜,紫菜	水果 (中高)	5.8	2.4	2	2.2	735
18	二	紅藜飯 白米,紅藜	咖哩凍豆腐 凍豆腐,洋芋,蘿蔔-煮	筍香麵輪 筍茸,麵輪,酸菜-炒	豆酥長豆 長豆,豆酥-炒	有機 蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔,香菇,芹菜	水果 (低)	5.8	2.2	2.2	2.2	725
19	三	白飯 白米	栗子烤麩 烤麩,蘿蔔,栗子-煮	彩椒豆雞片 豆雞片,彩椒-炒	枸杞甘藍 高麗菜,木耳,枸杞-炒	履歷 蔬菜	白菜三絲湯 大白菜,蘿蔔,木耳		5.6	2.4	2.1	2.2	724
20	四	海苔飯 白米,海苔	椒鹽炸豆腐 油豆腐-炸	瓜仔開胃醬 豆干,麵輪,脆瓜-煮	彩蔬花椰 花椰菜,木耳-煮	履歷 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,海結	水果 (中高)	小餐包				
									5.5	2.5	2.3	2.6	747
21	五	青蔬炒飯 白米,玉米,青豆	煙燻 素茶鵝 X2 素茶鵝-煮	油片絲瓜 絲瓜,油片,蘿蔔-煮	菇炒萵苣 萵苣,鮮菇-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜,豆皮,香菇		5.8	2.3	2.1	2.4	739
24	一	玉米飯 白米,玉米	味噌麵輪 麵輪,蘿蔔,味噌-煮	蔬炒干片 豆干片,鮮豆-炒	海帶三絲 海帶絲,芹菜,蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,素肉,薑絲	水果 (中高)	5.7	2.3	2	2.2	721
25	二	番茄 義大利麵 義大利麵,番茄,玉米	紅燒素魚排 素魚排-燒	塔香腐皮絲 豆皮,金針菇,九層塔-炒	木須竹筍 竹筍,木耳,蘿蔔-炒	有機 蔬菜	金針海芽湯 金針花,海芽	水果 (低)	5.7	2.4	1.9	2.4	735
26	三	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸,鳳梨,彩椒-燒	咖哩方干 方干,洋芋,蘿蔔,青豆-煮	雲耳燒瓜 蒲瓜,蘿蔔,木耳-燒	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍,蘿蔔		5.6	2.4	2.1	2.2	724
27	四	五穀飯 白米,五穀米	香滷四角腐 四角豆腐-油	茄汁素獅頭 素獅子頭,洋芋,蘿蔔-燒	高麗粉絲煲 高麗菜,粉絲,木耳-煮	履歷 蔬菜	榨菜針菇湯 金針菇,榨菜	水果 (中高)	5.8	2.4	2.1	2.3	742
28	五	麥片飯 白米,麥片	梅菜東坡肉 素五花,梅菜,筍茸-燒	家常燒豆腐 豆腐,鮮菇,玉米筍-燒	雙色花椰 白綠花椰-煮	履歷 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌		5.7	2.3	2.1	2.5	737
31	一	白飯 白米	洋芋豆腸 豆腸,洋芋,毛豆-煮	素燥干丁 豆干,素絞肉,鮮菇,豆薯-煮	芝麻條豆 條豆,條豆-炒	履歷 蔬菜	紅朴昆布湯 蘿蔔,海帶	水果 (中高)	5.7	2.2	2.3	2.3	725