



上將食品 三峽國小素食 110年9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:金楚晴(醫字 8969 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	水果	肉類	蛋類	油類	熱量
1	三	白飯 白米	照燒 燒油腐 小三角腐,菇,彩椒-煮	煙燻 素茶鵝 素茶鵝X2-煮	高麗粉絲 高麗菜,粉絲,青豆-炒	履歷 蔬菜 玉米,蘿蔔,菇		5.8	2.3	2.3	2.3	740
2	四	糙米飯 白米,糙米	咖哩百頁 百頁,洋芋,蘿蔔-煮	番茄豆皮 豆皮,番茄,毛豆-煮	素蟬炒筍 竹筍,素蟬絲-炒	履歷 蔬菜 結頭菜,素丸子,芹	水果 (高)	5.7	2.3	2.4	2.3	735
3	五	小米飯 白米,小米	福菜素肚 素豬肚,福菜-煮	核桃沙嗲 干丁 玉米,豆干,蘿蔔,核桃-炒	雲耳蒲瓜 蒲瓜,木耳,蘿蔔-煮	履歷 蔬菜 大白菜,豆腐,木耳		5.6	2.3	2.4	2.6	742
6	一	沙茶炒麵 麵,白菜,木耳	黑胡椒 素排 素肉排X1-燒	小瓜 豆雞片 豆雞片,小黃瓜-炒	紅絲莧菜 莧菜,蘿蔔-煮	履歷 蔬菜 番茄,高麗,西芹	水果 (高)	5.7	2.3	2	2.4	730
7	二	白飯 白米	紅燒豆腸 豆腸,洋芋,彩椒-煮	芹菜 腐竹捲 腐竹捲,芹菜,蘿蔔-炒	針菇高麗 高麗菜,金針菇-炒	有機 蔬菜 豆腐,蘿蔔	水果 (低)	5.5	2.4	2.1	2.3	721
8	三	紫米飯 白米,紫米	西瓜綿 素肉 素肉,西瓜綿-燒	泡菜凍腐 凍豆腐,自製泡菜,木耳-煮	豆酥長豆 長豆,蘿蔔,豆酥-炒	履歷 蔬菜 竹筍,金針花		5.6	2.2	2.2	2.4	720
9	四	地瓜飯 白米,地瓜	香滷 四角腐 大四角腐,蘿蔔,木耳-滷	炸 蚵仔酥 素蚵仔酥,洋芋-炸	雲耳芽菜 豆芽菜,蘿蔔,木耳-炒	履歷 蔬菜 南瓜,素火腿,鮮菇	水果 (高)	5.8	2.2	2.1	2.6	741
10	五	紅藜飯 白米,紅藜	宮保烤麩 烤麩,鮑菇,花生-煮	番茄豆腐 豆腐,番茄,青豆-煮	豆苗三絲 豆苗,油片,蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 海芽,蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	六	五穀飯 白米,五穀米	味噌 素雞丁 素雞丁,蘿蔔-煮	海結 燒麵輪 海結,麵輪,皇帝豆-燒	珍菇燒瓜 鮮瓜,木耳,秀珍菇-煮	履歷 蔬菜 洋芋,山藥,枸杞	水果 (高)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
13	一	白飯 白米	糖醋 蘭花干 蘭花干切,鳳梨-煮	西芹 素腰花 素腰花,西芹-炒	炒芥藍 芥藍菜,木耳-炒	履歷 蔬菜 蘿蔔,鮑菇,紅棗,仙草汁	水果 (高)	5.8	2.2	2	2.3	725
14	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	素莠排 素牛莠排X1-燒	糯米椒 炒干片 豆干,糯米椒-炒	木須竹筍 竹筍,木耳,蘿蔔-炒	有機 蔬菜 豆腐,紫菜	水果 (低)	5.5	2.3	2.3	2.3	719
15	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	破布子 燒肉排 素肉排,破布子-燒	腰果豆腸 豆腸,玉米筍,腰果-煮	腐皮白菜 大白菜,豆皮,蘿蔔-滷	履歷 蔬菜 結頭菜,鮮菇,枸杞		5.7	2.3	2.2	2.3	730
16	四	番茄鮮菇 義大利麵 麵,番茄,玉米,鮮菇	五香 大溪干 大溪黑干-滷	炸素雞塊 素雞塊X2-炸	鮮菇絲瓜 絲瓜,筍,鮮菇-煮	履歷 蔬菜 洋芋,玉米,蘿蔔	水果 (高)	5.7	2.4	2.1	2.6	749
17	五	糙米飯 白米,糙米	醍醐 素五花 素五花,花生,海結-燒	茄汁 腐竹捲 腐竹捲,番茄,毛豆-煮	炒豆芽 豆芽菜,蘿蔔,芹-炒	履歷 蔬菜 榨菜,鮮菇,粉絲		5.6	2.3	2.2	2.4	728
22	三	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐,蘿蔔,青豆-燒	酸菜素肚 素肚條,酸菜-炒	豆薯條豆 條豆,豆薯-炒	履歷 蔬菜 大白菜,豆皮,蘿蔔,木耳		5.7	2.3	2	2.6	739
23	四	香菇油飯 糯米,白米,香菇,麵輪	滷素雞腿 素雞腿X1-滷	杏片百頁 百頁,菇,杏仁片-煮	清炒高麗 高麗菜,玉米筍,木耳-炒	履歷 蔬菜 豆腐,海芽	水果 (高)	5.7	2.3	2	2.4	730
24	五	藜麥飯 白米,藜麥	三杯洋芋麵腸 麵腸,洋芋,九層塔-炒	藥膳凍腐 凍豆腐,彩椒,紅棗-煮	蘿蔔海結 海結,蘿蔔,鮮菇-煮	履歷 蔬菜 金針花,金針菇,素肉絲		5.6	2.3	2.2	2.2	719
27	一	五穀飯 白米,五穀米	醬燒 蘭花干 蘭花干-燒	蜜汁豆包 豆包切,玉米-燒	齋炒蓮藕 蓮藕,蘿蔔,毛豆,鮮菇-炒	履歷 蔬菜 高麗菜,豆皮,枸杞	水果 (高)	5.8	2.3	2	2.3	732
28	二	南瓜 炒米粉 米粉,南瓜,木耳	蜜汁 火腿片 素火腿X2-煮	椒鹽 炸豆腐 豆腐-炸	豆沙包 豆沙包X1-蒸	有機 蔬菜 蘿蔔,紫菜,薑絲	水果 (低)	5.8	2.4	2	2.6	753
29	三	燕麥飯 白米,燕麥	烤麩三鮮 烤麩,西芹,鮮菇-炒	雪裡紅干丁 豆干,雪裡紅-煮	炒萵苣 萵苣,彩椒-炒	履歷 蔬菜 豆腐,番茄		5.6	2.2	2.2	2.3	716
30	四	麥片飯 白米,麥片	素魚排 素魚排X1-燒	照燒豆腸 豆腸,蘿蔔,芝麻-燒	韓式黃芽 黃豆芽,海芽,木耳-炒	履歷 蔬菜 洋芋,鮮菇,糯米,枸杞	水果 (高)	5.5	2.2	2.2	2.3	709