



上將食品 三峽國小素食 110年11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*
 ◎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	五穀王	肉片豆腐	蔬菜	海帶	熱量
1	一	燕麥飯 燕麥, 白米	糖醋雞丁 素雞丁, 鳳梨, 蘿蔔-煮	味噌凍腐 凍豆腐, 青豆-煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	履歷蔬菜	薑絲紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 薑	水果(高)	5.6	2.2	2.3	2.3	718
2	二	白飯 白米	素蚵仔酥 素蚵酥, 地瓜-炸	皇帝豆燒豆皮 豆皮, 蘿蔔, 皇帝豆-煮	高麗粉絲 高麗菜, 冬粉, 木耳, 青豆-炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	水果(低)	5.8	2.2	2.4	2.6	748
3	三	紅豆飯 白米, 紅豆	素蠔豆雞片 豆雞片, 彩椒-煮	蓮藕素肉片 蓮藕, 素肉, 蘿蔔-燒	芝香長豆 長豆, 芝麻-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蘿蔔		5.6	2.3	2.4	2.3	728
4	四	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 鮮菇	紅燒素雞腿 素雞腿 X1-煮	紹子豆腐 豆腐, 蘿蔔, 毛豆-煮	銀絲卷 銀絲卷 X1-蒸	履歷蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 豆皮, 芹菜	水果(高)	5.8	2.3	2.1	2.5	744
5	五	紫米飯 白米, 紫米	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋-煮	滷香大溪干 黑干, 蘿蔔, 菇-滷	紅絲 A 菜 A 菜, 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍, 鮮菇, 木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
8	一	玉米炒飯 白米, 鮮菇, 玉米	燒素雞排 素雞排 X1-燒	麻香凍腐 凍豆腐, 鮑菇, 紅粟-煮	馬蹄條 馬蹄條-炸	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 木耳, 枸杞	水果(高)	5.6	2.3	2.2	2.6	737
9	二	芝麻飯 白米, 芝麻	壽喜豆包 豆包, 蘿蔔, 玉米筍-燒	酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐, 味噌, 海芽	水果(低)	5.8	2.2	2.2	2.3	730
10	三	白飯 白米	菱角素肉 素肉, 彩椒, 菱角-燒	五香豆干 五香豆干 X1-滷	塔香海帶根 海帶根, 九層塔-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線, 竹筍, 金針菇, 木耳		5.8	2.2	2.2	2.3	730
11	四	小米飯 白米, 小米	鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	熱炒鮮筍 筍, 鮮菇, 木耳-炒	履歷蔬菜	鮮菇洋芋湯 洋芋, 鮮菇, 薑仁	水果(高)	5.6	2.3	2.3	2.4	730
12	五	海苔飯 白米, 海苔	蜜汁素火腿 素火腿 X2-煮	醬燒三角腐 三角腐, 木耳, 青豆-燒	玉米彩繪 玉米, 蘿蔔, 鮑菇, 南瓜子-煮	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜, 油片, 肉骨茶包		5.7	2.3	2.2	2.2	726
15	一	白飯 白米	腰果豆雞 素雞片, 彩椒, 腰果-炒	豆苗炒豆皮 豆皮, 豆苗-炒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 木耳, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	筍香金針湯 竹筍, 金針花, 木耳	水果(高)	5.5	2.3	2.4	2.3	721
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	菠蘿烤麩 烤麩, 鳳梨, 木耳-煮	三杯麵腸 麵腸, 九層塔, 薑-煮	什錦彩絲 海帶絲, 干絲, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔	水果(低)	5.7	2.2	2.4	2.3	728
17	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	梅菜素五花 素五花肉, 梅乾菜-煮	豆醬香竹捲 小黃瓜, 香竹捲, 蘿蔔-煮	筍燒鮑菇 竹筍, 鮑菇, 九層塔-燒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
18	四	鮮蔬炒麵 麵, 芹, 木耳, 油片絲	燒素魚排 素魚排 X1-燒	玉米豆腐 豆腐, 玉米, 青豆-燒	彩蔬高麗 高麗菜, 彩椒-炒	履歷蔬菜	芹珠結菜湯 結頭菜, 芹	水果(高)	5.8	2.3	2.1	2.7	753
19	五	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	洋芋燒豆腸 豆腸, 洋芋, 毛豆-煮	紅片花椰 花椰, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海菜黃芽湯 黃豆芽, 海芽		5.6	2.3	2.3	2.3	726
22	一	香菇麵輪油飯 糯米, 白米, 香菇, 麵輪, 青豆	杏片素排 素肉排 X1, 杏片-燒	青椒炒干片 豆干, 青椒-炒	銀芽三絲 豆芽, 木耳, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 金針菇, 木耳	水果(高)	5.7	2.4	2.2	2.7	756
23	二	紅藜飯 紅藜, 白米	照燒香菇百頁 百頁, 香菇-煮	紅仁豆皮絲 豆皮, 紅蘿蔔, 毛豆-炒	燴炒結頭 結頭菜, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜	刈菜鮮菇湯 刈菜, 鮮菇	水果(低)	5.7	2.2	2.2	2.3	723
24	三	白飯 白米	卡菲醬雞丁 素雞丁, 南瓜-煮	泰式打拋干丁 玉米, 豆干, 番茄-炒	小瓜川耳 小黃瓜, 木耳, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔, 芹		5.8	2.2	2.2	2.4	734
25	四	麥片飯 白米, 麥片	滷大四角 四角豆腐 X1-滷	西芹素肚條 素肚條, 西芹-炒	金菇花椰 花椰菜, 金針菇-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜	水果(高)	5.7	2.1	2.3	2.2	713
26	五	白飯 白米	咕咾素肉 素肉, 鳳梨-燒	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	炒 A 菜 A 菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉, 木耳		5.5	2.3	2.3	2.3	719
29	一	小麥飯 白米, 小麥	高麗菜捲 高麗菜捲 X1-蒸	瓜仔素肉醬 素絞肉, 干丁, 脆瓜-煮	粟米菇丁 玉米, 青豆, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	青木瓜鮮菇湯 青木瓜, 鮮菇	水果(高)	5.9	2.1	2.1	2.2	722
30	二	白飯 白米	茄汁豆包 豆包, 番茄, 毛豆-煮	麻香素羊肉 素羊肉, 高麗, 枸杞-煮	芝麻菠菜 菠菜, 芝麻-炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜	水果(低)	5.7	2.2	2.3	2.4	730