上將食品　三峽國小素食111年4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：陳純巧(營養字第010707號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	泡菜 素獅子頭 素獅子頭.泡菜.金針菇-煮	豆豉蘭花干 蘭花干切.豆豉-燒	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳.蘿蔔-煮	履歷蔬菜	素丸子湯 素丸子.結頭菜.玉米		5.6	2.2	2.3	2.3	718
6	三	素沙茶 炒飯 白米.玉米.蔬菜	燒素雞腿 素雞腿X1-燒	糖醋凍豆腐 凍豆腐.彩椒-燒	芝麻敏豆 敏豆.木耳.芝麻-煮	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜.素肉絲		5.8	2.2	2.4	2.6	748
7	四	糙米飯 白米.糙米	香椿 三角油腐 三角油腐.蘿蔔-煮	宮保干片 豆干片.鮮菇.花生-煮	玉米菠菜 菠菜.玉米-炒	履歷蔬菜	脆筍鮮菇湯 脆筍.鮮菇.木耳	水果 (中高)	5.6	2.3	2.4	2.3	728
8	五	小米飯 白米.小米	醬淋素魚排 素魚排X1-燒	照燒百頁 百頁豆腐.洋芋-燒	蒟蒻花椰 花椰菜.蒟蒻.蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜.豆腐.薑絲		5.8	2.3	2.1	2.5	744
11	一	茄汁 義大利麵 義大利麵.番茄.玉米.青豆	京醬素肉排 素肉排X1-燒	香草豆雞片 豆雞片.洋芋.香草-煮	黑糖捲 黑糖捲X1-蒸	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米.蘿蔔.洋芋	水果 (中高)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
12	二	白飯 白米	香滷四角腐 大四角腐X1-滷	南瓜素排骨 素排骨.南瓜.毛豆-煮	菇炒萵苣 萵苣.鮮菇-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.海芽	水果 (低)	5.6	2.3	2.2	2.6	737
13	三	麥片飯 白米.麥片	蜜汁豆皮 豆皮.彩椒-炒	紅棗腐竹捲 腐竹捲.紅棗.小黃瓜-煮	西芹素腰花 素腰花.西芹-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線.金針菇.木耳.蘿蔔		5.8	2.2	2.2	2.3	730
14	四	胚芽飯 白米.胚芽	家常豆腐 豆腐.素絞肉.玉米-煮	芝麻素火腿 素火腿X2.芝麻-燒	炒芥藍菜 芥藍菜.蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜金針湯 榨菜.金針花.豆皮	水果 (中高)	5.8	2.2	2.2	2.3	730
15	五	藜麥飯 白米.藜麥	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥.地瓜-炸	沙茶烤麩 烤麩.蘿蔔.木耳-煮	脆拌雙芽 黃豆芽.海芽.蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鮮菇素絲湯 鮮菇.素肉絲.木耳		5.6	2.3	2.3	2.4	730
18	一	雜糧飯 白米.雜糧米	鮮茄豆腸 豆腸.番茄.青豆-燒	三杯素雞丁 素雞丁.鮑菇.九層塔-煮	炸可樂餅 可樂餅X1-炸	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐.金針菇.筍絲.木耳	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	2.2	726
19	二	香菇 油飯 白米.糯米.香菇.麵輪.木耳	紅麴麵腸 麵腸.蘿蔔-煮	蜜汁豆干 豆干.芝麻-燒	木耳長豆 長豆.木耳.蘿蔔-炒	有機蔬菜	白菜油片湯 白菜.油片.蘿蔔	水果 (低)	5.5	2.3	2.4	2.3	721
20	三	白飯 白米	味噌豆包 豆包.毛豆-煮	花生麵筋 麵筋.花生.香菇-燒	螞蟻上樹 高麗菜.冬粉.蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麻油菇菇湯 鮮菇.凍豆腐.枸杞		5.7	2.2	2.4	2.3	728
21	四	黎麥飯 白米.黎麥	素牛蒡排 牛蒡排X1-燒	打拋 干丁素燥 豆干丁.素絞肉.番茄.洋香菜-炒	薑絲莧菜 莧菜.蘿蔔.薑絲-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 海帶.玉米.油豆腐	水果 (中高)	墨西哥麵包 5.5	2.3	2.2	2.3	716
22	五	紫米飯 白米.紫米	梅干 素東坡肉 素東坡肉.梅干菜-煮	彩椒凍豆腐 凍豆腐.彩椒-燒	小瓜 鮑菇玉筍 鮑菇.小黃瓜.玉米筍-炒	履歷蔬菜	米苔目湯 米苔目.香菇.芹菜.芋頭		5.8	2.3	2.1	2.7	753
25	一	白飯 白米	八角滷黑干 黑豆干.鮮菇-滷	泡菜豆皮 豆皮.泡菜.蘿蔔-煮	炒地瓜葉 地瓜葉.枸杞-炒	履歷蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄.高麗菜.蒟蒻	水果 (中高)	5.6	2.3	2.3	2.3	726
26	二	地瓜飯 白米.地瓜	開胃瓜仔醬 豆干.脆瓜.素絞肉-煮	紅燒豆腐 豆腐.小黃瓜-燒	海結蘿蔔 海帶結.雙色蘿蔔-煮	有機蔬菜	鮮菇素丸湯 鮮菇.素丸子.結頭菜	水果 (低)	5.7	2.4	2.2	2.7	756
27	三	燕麥飯 白米.燕麥	煙燻素茶鵝 素茶鵝X2-燒	咖哩百頁 百頁.洋芋-煮	脆炒高麗 高麗菜.蘿蔔-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.豆皮.金針菇		5.7	2.2	2.2	2.3	723
28	四	金瓜 炒米粉 米粉.南瓜.豆芽.蘿蔔.木耳	炸香芋排 芋頭排X1-炸	甜醬骰子腐 骰子腐.彩椒-煮	銀絲捲 銀絲捲X1-蒸	履歷蔬菜	沙茶素羹湯 白菜.素肉羹.蘿蔔.木耳	水果 (中高)	5.8	2.2	2.2	2.4	734
29	五	紅藜飯 白米.紅藜	客家小炒 豆干.芹菜.素肉絲-炒	五香麵輪 麵輪.筍.花生-滷	黃瓜素蝦仁 黃瓜.素蝦仁-燒	履歷蔬菜	味噌湯 海芽.豆腐.蘿蔔		5.7	2.1	2.3	2.2	713
30	六	奶醬金黃 螺旋麵 義大利麵.鮑菇.南瓜.蔬菜	素雞排 素雞排X1-炸	地瓜薯條 地瓜薯條X4-烤	蔬炒長豆 長豆.蔬菜-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米.蔬菜	水果 (中高)	5.8	2.3	2.1	2.5	744
校慶日													