# 上將食品 三峽國小素食111年6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 | 三 | 白飯<br>白米 | 沙茶豆雞片<br>豆雞片.芹.蘿蔔-炒 | 香滷豆腐<br>豆腐-滷 | 什錦絲瓜<br>絲瓜.油片.枸杞-燒 | 履歷蔬菜 | 關東煮<br>蘿蔔.油豆腐.海帶結 | | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.6 | 739 |
| 2 | 四 | 小米飯<br>白米.小米 | 醍醐烤麩<br>烤麩.洋芋-燒 | 番茄豆皮<br>番茄.豆皮.毛豆-燒 | 彩蔬高麗<br>高麗菜.木耳.彩椒-炒 | 履歷蔬菜 | 薑絲紫菜湯<br>蘿蔔.紫菜.薑絲 | 水果<br>(中高) | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 730 |
| 6 | 一 | 地瓜飯<br>白米.地瓜 | 素牛蒡排<br>素牛蒡排X1-燒 | 蜜汁黑豆干<br>黑豆干.芝麻-煮 | 彩椒長豆<br>長豆.彩椒.木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜.蘿蔔.豆包.洋芋 | 水果<br>(中高) | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 719 |
| 7 | 二 | 麥片飯<br>白米.麥片 | 三杯豆捲<br>豆捲.鮑菇.竹筍.九層塔-炒 | 紅燒豆腐<br>豆腐.蘿蔔.青豆-燒 | 泡菜年糕<br>年糕.泡菜.金針菇-煮 | 有機蔬菜 | 羅宋湯<br>番茄.高麗菜.芹菜 | 水果<br>(低) | 墨西哥麵包<br>5.8 | 2.3 | 2 | 2.3 | 732 |
| 8 | 三 | 薏仁飯<br>白米.薏仁 | 糖醋蘭花干<br>蘭花干-燒 | 梅菜素肉<br>素肉.梅菜.筍茸-燒 | 木耳花椰<br>花椰菜.木耳.蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 | 糯米鮮菇湯<br>洋芋.鮮菇.糯米.枸杞 | | 5.8 | 2.4 | 2 | 2.6 | 753 |
| 9 | 四 | 雜糧飯<br>白米.雜糧米 | 燒烤醬豆包<br>豆包.小黃瓜.玉米筍-燒 | 彩蔬凍豆腐<br>凍豆腐.彩椒-煮 | 脆炒芽菜<br>豆芽菜.芹菜.蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 | 金針筍片湯<br>金針花.金針菇.竹筍 | 水果<br>(中高) | 5.6 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 716 |
| 10 | 五 | 糙米飯<br>白米.糙米 | 味噌油腐<br>油豆腐.蘿蔔.木耳-煮 | 椒鹽百頁<br>百頁.長豆.玉米-燒 | 素蠔紫茄<br>茄子.香菜-燒 | 履歷蔬菜 | 玉米豆腐湯<br>玉米.豆腐 | | 5.5 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 709 |
| 13 | 一 | 白飯<br>白米 | 素排白玉燒<br>素排丁.蘿蔔.玉米-燒 | 沙茶香竹捲<br>香竹捲.木耳.鮮菇-煮 | 蘿蔔海結<br>海帶結.蘿蔔.條豆-煮 | 履歷蔬菜 | 鮮菇冬瓜湯<br>冬瓜.鮮菇 | 水果<br>(中高) | 5.8 | 2.2 | 2.1 | 2.6 | 741 |
| 14 | 二 | 胚芽飯<br>白米.胚芽 | 花生麵輪<br>麵輪.香菇.花生-煮 | 茄汁豆皮<br>豆皮.番茄.長豆-煮 | 胡麻醬玉米<br>玉米.豆箐.毛豆-煮 | 有機蔬菜 | 豆腐味噌湯<br>豆腐.海芽.味噌 | 水果<br>(低) | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 15 | 三 | 五穀飯<br>白米.五穀米 | 椒鹽炸豆干<br>豆干-炸 | 酸甜豆腐<br>豆腐.彩椒.鳳梨-煮 | 什錦鮮筍<br>竹筍.蘿蔔.木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 山藥洋芋湯<br>洋芋.山藥.蘿蔔 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 723 |
| 16 | 四 | 什錦炒飯<br>白米.玉米.香菇.蘿蔔 | 醬燒豆雞片<br>豆雞片.洋芋-燒 | 素魚排<br>素魚排X1-燒 | 蒟蒻鮮瓜<br>鮮瓜.蒟蒻.蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 | 酸辣湯<br>竹筍.金針菇.木耳.豆腐 | 水果<br>(中高) | 5.8 | 2.2 | 2 | 2.3 | 725 |
| 17 | 五 | 小麥飯<br>白米.小麥 | 瓜仔干丁<br>干丁.脆瓜.冬瓜-煮 | 甜麵醬麵腸<br>麵腸.鮑菇.小黃瓜-燒 | 玉筍花椰<br>花椰菜.玉米筍.蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 | 昆布蔬菜湯<br>紫菜.蘿蔔 | | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 719 |
| 20 | 一 | 紫米飯<br>白米.紫米 | 壽喜油腐<br>油豆腐.金針菇.木耳-燒 | 打拋豆腸<br>豆腸.番茄.九層塔-煮 | 木耳白菜<br>白菜.木耳.蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜.油片.枸杞 | 水果<br>(中高) | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 730 |
| 21 | 二 | 茄汁<br>螺旋麵<br>麵.玉米.青豆.番茄.蘿蔔 | 滷五香干<br>五香豆干-滷 | 四喜烤麩<br>烤麩.果子.蘿蔔.毛豆-煮 | 芹香海絲<br>海帶絲.芹菜.蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 洋芋濃湯<br>洋芋.蘿蔔.玉米 | 水果<br>(低) | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.6 | 749 |
| 22 | 三 | 大麥飯<br>白米.大麥仁 | 芋燒素肉丁<br>素肉丁.芋頭-燒 | 塔香黑干<br>黑豆干.鮑菇.九層塔-煮 | 韓式黃芽<br>黃豆芽.泡菜.木耳-煮 | 履歷蔬菜 | 海芽豆腐湯<br>豆腐.海芽 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 728 |
| 23 | 四 | 紅扁豆飯<br>白米.紅扁豆 | 豆豉豆腐羹<br>豆腐.香菇-燒 | 客家小炒<br>豆干.素肉絲.芹菜.蘿蔔-炒 | 清炒蒲瓜<br>蒲瓜.木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 竹筍湯<br>竹筍.金針菇.木耳 | 水果<br>(中高) | 豆漿<br>5.8 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 740 |
| 24 | 五 | 薏仁飯<br>白米.薏仁 | 京醬百頁<br>百頁.蘿蔔.小黃瓜-炒 | 照燒蘭花干<br>蘭花干-燒 | 八角毛豆莢<br>毛豆莢-煮 | 履歷蔬菜 | 冬菜粉絲湯<br>粉絲.冬菜.榨菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 735 |
| 27 | 一 | 燕麥飯<br>白米.燕麥 | 宮保豆雞片<br>豆雞片.鮑菇.花生-煮 | 鮮茄干絲<br>干絲.番茄.青豆-燒 | 炸芝麻球<br>芝麻球X1-炸 | 履歷蔬菜 | 味噌蘿蔔湯<br>蘿蔔.海芽.味噌 | 水果<br>(中高) | 5.6 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 742 |
| 28 | 二 | 小米飯<br>白米.小米 | 和風豆腐<br>豆腐.小黃瓜.玉米筍-燒 | 沙嗲素雞丁<br>素雞丁.洋芋.蘿蔔-煮 | 鄉村粉絲<br>粉絲.高麗菜.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 白菜三絲湯<br>白菜.油片絲.金針菇 | 水果<br>(低) | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 730 |
| 29 | 三 | 白飯<br>白米 | 香滷豆包<br>豆包-滷 | 糯米椒豆干<br>豆干.糯米椒.豆豉-炒 | 蓮子南瓜<br>南瓜.蓮子-煮 | 履歷蔬菜 | 髮菜豆腐羹<br>豆腐.竹筍.紅蘿蔔.髮菜 | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 721 |