



上將食品

三峽國小素食111年12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			湯	附餐	全日 總分	營養 均衡	健康	美味	經濟
1	四	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐、蘿蔔-燒	南瓜子 洋薯干丁 干丁、洋芋、鮑菇、南瓜子-炒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、木耳-煮	履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞	水果 (中高)	5.7	2.2	2.3	2.2	721
2	五	芝麻飯 白米、芝麻	酸菜素肚 素豬肚、酸菜-炒	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、毛豆-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	履歷 蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋、糯米、鮑菇、枸杞		5.5	2.3	2.4	2.3	721
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	南瓜烤麩 烤麩、南瓜、青豆-煮	花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	芋香米粉湯 炊粉、芋頭、香菇	水果 (中高)	5.9	2.3	2.2	2.2	740
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	味噌燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔-燒	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜-燒	炸花生球 花生球 X1-炸	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜	水果 (低)	餐包				728
7	三	小米飯 白米、小米	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	壽喜豆皮 豆皮、木耳、彩椒-燒	雙色花椰 雙色花椰菜-煮	履歷 蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.5	2.2	2.4	2.2	709
8	四	鐵板 烏龍麵 麵、蔬菜、油片-燒	素肉排 素肉排 X1-燒	打拋干丁 豆干、番茄、九層塔-煮	芋泥包 芋泥包 X1-蒸	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.1	2.3	728
9	五	五穀飯 白米、五穀米	腰果豆腸 豆腐、洋芋、腰果-煮	醬燒三角腐 油豆腐、木耳、鮮菇-燒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、素肉		5.7	2.3	2.2	2.1	721
12	一	白飯 白米	塔香黑干 黑豆干、木耳、九層塔-燒	茄汁豆皮 豆皮、香菇、青豆-煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐、高麗菜	水果 (中高)	5.5	2.4	2.4	2.1	720
13	二	藜麥飯 白米、藜麥	和風豆腐 豆腐、蘿蔔、木耳-煮	瓜仔干丁 豆干、鮮菇、臘瓜-煮	沙茶海茸 海茸、芹菜-炒	有機 蔬菜	金菇筍片湯 竹筍、金針菇	水果 (低)	5.5	2.3	2.3	2.2	714
14	三	麥片飯 白米、麥片	蠔燒豆包 豆包、青豆-燒	青椒炒干絲 黃子綠、青椒-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鼎邊銼 板條、金針花、香菇		5.7	2.3	2.3	2.1	724
15	四	香椿 青蔬炒飯 白米、蔬菜、鮮菇、香椿	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	糖醋烤麩 烤麩、鳳梨、彩椒-燒	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆-炸	履歷 蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、紅貴	水果 (中高)	5.9	2.2	2.2	2.4	741
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲、鮮菇、小黃瓜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	雙絲豆腐湯 豆腐、蘿蔔、金針菇		5.8	2.2	2.3	2.1	723
19	一	糙米飯 白米、糙米	鮑菇燒凍腐 凍豆腐、鮑菇-燒	芹香干片 豆干、芹菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	海芽結菜湯 結頭菜、海芽	水果 (中高)	5.5	2.3	2.4	2.2	717
20	二	茄汁 義大利麵 麵、香菇、蔬菜	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	醍醐四角 油豆腐、木耳-煮	銀絲卷 銀絲卷 X1-蒸	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、鮮菇	水果 (低)	5.7	2.2	2	2.4	722
21	三	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	酸甜豆皮 油片、蘿蔔、彩椒-燒	薑炒番薯葉 地瓜葉、薑-炒	履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、木耳		5.7	2.3	2.2	2.1	721
22	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	沙茶豆雞 豆雞片、蘿蔔、小黃瓜-燒	藥膳豆腐 豆腐、鮮菇、山藥、枸杞-煮	窯烤地瓜 地瓜條 X1-烤	履歷 蔬菜	冬至湯圓 湯圓、香菇、蔬菜	水果 (中高)	豆奶				738
23	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	宮保豆腸 豆腐、鮑菇、彩椒、花生-燒	蜜汁四方干 四方干-燒	黃芽粉絲 黃豆芽、粉絲、木耳-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		5.9	2.4	2	2.2	742
26	一	香菇油飯 糯米、白米、香菇、木耳	滷香蘭花干 蘭花干-滷	京醬麵腸 麵腸、蔬菜-炒	芝麻包 芝麻包 X1-蒸	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 大白菜、腐皮、中藥包	水果 (中高)	5.7	2.3	2.1	2.3	728
27	二	白飯 白米	咖哩骰子腐 油豆腐、南瓜、蘿蔔-煮	豆干小炒 豆干、素魷魚、芹菜、木耳-炒	蒲瓜什錦 蒲瓜、鮮菇-煮	有機 蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子	水果 (低)	5.7	2.2	2.2	2.4	727
28	三	紫米飯 白米、紫米	莎莎醬 素獅頭 素獅頭 X1、香菇、玉米-煮	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、青豆-煮	味噌結菜 結頭菜、鮮菇-煮	履歷 蔬菜	洋芋山藥湯 洋芋、山藥、薏仁		5.6	2.3	2.3	2.2	721
29	四	紅藜飯 白米、紅藜	三杯豆包 豆包、木耳、九層塔-炒	梅菜麵輪 麵輪、梅菜、筍筍-燒	紅絲菠菜 菠菜、蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2	2.2	721
30	五	小米飯 白米、小米	孜然百頁 百頁、洋芋-煮	醋溜腐竹捲 腐竹捲、木耳、筍筍-煮	彩繪菇丁 蘿蔔、毛豆、鮮菇-炒	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、豆皮、玉米		5.7	2.4	2.2	2.1	729