



上將食品

三峽國小素食112年3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，不適者其過敏體質者食用*
 ◎ 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	紫米飯 白米, 紫米	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3, 地瓜-炸	紅燒蘭花干 蘭花干-燒	木耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 脆筍鮮菇湯 脆筍, 鮮菇		5.7	2.4	2.2	2.5	747
2	四	燕麥飯 白米, 燕麥	宮保豆雞片 豆雞片, 鮮菇, 花生-煮	糖醋凍豆腐 凍豆腐, 鳳梨, 蘿蔔-燒	芝麻長豆 長豆, 彩椒, 芝麻-煮	履歷蔬菜 結菜玉米湯 結頭菜, 玉米	水果 (中高)	5.6	2.2	2.4	2.3	721
3	五	糙米飯 白米, 糙米	燒素雞腿 素雞腿 X1-燒	香椿三角油腐 三角油腐, 木耳-煮	玉米菠菜 菠菜, 玉米-炒	履歷蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.3	733
6	一	素沙茶炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	醬淋素魚排 素魚排 X1-燒	照燒百頁 百頁豆腐, 洋芋-燒	蔬燒白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-燒	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑絲	水果 (中高)	5.9	2.3	2.2	2.4	749
7	二	白飯 白米	和風豆包 豆包, 毛豆-燒	家常豆腐 豆腐, 蘿蔔, 玉米-煮	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜	水果 (低)	餐包				
								5.6	2.2	2.4	2.4	725
8	三	薏仁飯 白米, 薏仁	洋芋豆腸 豆腸, 洋芋-燒	開胃瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 冬瓜, 脆瓜-油	蒟蒻花椰 花椰菜, 蒟蒻-炒	履歷蔬菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇, 芹菜		5.8	2.2	2.2	2.2	725
9	四	胚芽飯 白米, 胚芽	福菜素五花 素五花, 福菜, 筍茸-煮	藥膳燒凍腐 凍豆腐, 小黃瓜, 紅棗-燒	芹炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 枸杞鮮瓜湯 鮮瓜, 油片絲, 薑, 枸杞	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.5	732
10	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	麻香四角腐 大四角腐 X1-油	番茄打拋香竹捲 香竹捲, 番茄, 玉米-燒	炒結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.6	2.2	2.4	2.3	721
13	一	藜麥飯 白米, 白藜麥	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	堅果燒黑干 黑豆干, 彩椒, 堅果-燒	金粒花椰 花椰菜, 玉米-炒	履歷蔬菜 金針竹筍湯 竹筍, 金針花	水果 (中高)	5.8	2.3	2.2	2.2	733
14	二	五穀飯 白米, 五穀米	沙茶烤麩 烤麩, 蘿蔔, 木耳-煮	酸菜素肚 素豬肚, 酸菜-炒	炸天婦羅 地瓜, 南瓜, 鮮菇-炸	有機蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐, 玉米	水果 (低)	5.8	2.2	2.2	2.5	739
15	三	麥片飯 白米, 麥片	紅麴麵腸 麵腸, 小黃瓜, 蔬菜-煮	香滷油腐 油豆腐-油	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	履歷蔬菜 素肉骨茶 高麗菜, 豆皮, 中藥包		5.7	2.3	2.3	2.2	728
16	四	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	香草素排 素肉排, 香料-燒	干絲炒豆苗 豆干絲, 豆苗-炒	腐皮白菜 大白菜, 油片, 蔬菜-滷	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 鮮菇, 蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.4	2.2	2.4	735
17	五	白飯 白米	醬燒三角腐 三角油腐, 鮮菇-燒	雪裡紅炒干丁 豆干丁, 雪裡紅, 蘿蔔-炒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 結菜湯 結頭菜, 芹菜		5.8	2.4	2.1	2.2	738
20	一	薏仁飯 白米, 薏仁	韓式豆腐煲 豆腐, 金針菇, 木耳-煮	什錦素雞丁 洋芋, 素雞丁, 青豆-燒	炒番薯葉 地瓜葉, 枸杞-炒	履歷蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜, 麵筋, 薑	水果 (中高)	5.7	2.3	2	2.3	725
21	二	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪, 木耳	海苔素魚排 海苔素魚排-燒	三杯腐竹捲 腐竹捲, 鮑菇, 蔬菜-燒	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 木耳	水果 (低)	5.8	2.3	2.2	2.4	742
22	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	京醬豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-燒	沙嗲玉米干丁 玉米, 豆干, 蘿蔔-煮	花生海結 海帶結, 蘿蔔, 花生-煮	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.6	2.2	2.3	2.4	723
23	四	紅藜飯 白米, 紅藜	醍醐燒豆包 豆包, 蔬菜-燒	番茄豆腐 豆腐, 番茄-煮	鮮瓜鮑魚菇 鮮瓜, 鮑魚菇, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米	水果 (中高)	豆奶				
								5.7	2.2	2.2	2.5	732
24	五	小麥飯 白米, 小麥	砂鍋素獅子頭 素獅子頭, 大白菜-煮	青椒炒干片 豆干, 青椒, 豆豉-炒	醬淋紫茄 茄子-燒	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		5.7	2.3	2.3	2.4	737
25	六	白飯 白米	豉汁蘭花干 蘭花干, 豆豉-煮	冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪, 花生-油	紅絲菠菜 菠菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 紅燒腐皮湯 蘿蔔, 番茄, 腐皮	水果 (中高)	5.8	2.2	2.3	2.2	728
27	一	糙米飯 白米, 糙米	南瓜豆腸 豆腸, 南瓜-燒	滷味四方干 豆干, 蘿蔔, 條豆-油	炸薯球 薯球 X3-炸	履歷蔬菜 鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔, 鳳梨, 素肉	水果 (中高)	5.8	2.2	2.1	2.5	736
28	二	胚芽飯 白米, 胚芽	洋芋百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮	壽喜三角腐 油豆腐, 木耳, 青豆-煮	蘿蔔海根 海帶根, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑	水果 (低)	5.8	2.3	2.2	2.3	737
29	三	麥片飯 白米, 麥片	鮮菇烤麩 烤麩, 鮮菇, 豆薯-炒	芝香素火腿 素火腿 X2, 芝麻-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-滷	履歷蔬菜 茄紅豆腐湯 豆腐, 番茄		5.6	2.3	2.3	2.2	721
30	四	鮮蔬炒飯 飯條, 蔬菜, 木耳	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	小瓜腐竹捲 腐竹捲, 小黃瓜, 蔬菜-燒	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 X1-蒸	履歷蔬菜 洋芋薏仁湯 洋芋, 鮮菇, 薏仁	水果 (中高)	5.9	2.2	2.2	2.4	741
31	五	地瓜飯 白米, 地瓜	八角五香干 五香豆干, 八角-油	酸菜麵腸 麵腸, 鮑菇, 酸菜-煮	紅絲芽菜 豆芽菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 金針湯 金針菇, 蘿蔔, 金針花		5.8	2.2	2.2	2.2	725