



# 上將食品

# 三峽國小素食112年5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	全穀雜糧	豆类蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸, 番茄, 蘿蔔-煮	鐵板油腐 三角油腐, 木耳-燒	玉米彩繪 玉米, 蘿蔔, 青豆-煮	履歷蔬菜 枸杞, 蘿蔔, 鮮菇	枸杞蘿蔔湯 蘿蔔, 枸杞	水果(中高)	5.6	2.4	2.2	2.3	731
2	二	麥片飯 白米, 麥片	醬燒四方干 四方干-燒	和風豆皮 豆皮, 白菜, 木耳-煮	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	有機蔬菜	鮮蔬湯 竹筍, 蔬菜, 鮮菇	水果(低)	5.6	2.3	2.2	2.2	719
3	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	牛蒡排 牛蒡排 XI-燒	糖醋烤麩 烤麩, 彩椒, 鳳梨-燒	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 木耳, 薑		5.5	2.2	2.3	2.4	716
4	四	紅藜飯 白米, 紅藜	藥膳百頁 百頁豆腐, 鮮菇, 紅棗-煮	芝香素火腿 素火腿 X2, 芝麻-燒	炒地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	履歷蔬菜	豆腐湯 豆腐, 玉米粒	水果(中高)	5.6	2.4	2.1	2.5	737
5	五	小米飯 白米, 小米	滷味雙結 豆皮結, 海帶結, 花生-滷	豆醬腐竹捲 腐竹捲, 蘿蔔, 玉米筍-燒	芋香白菜 大白菜, 芋頭-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 蘿蔔, 木耳		5.7	2.4	2	2.4	737
6	六	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	炸素雞排 素雞排 XI-炸	薯條 薯條 X4-炸	脆炒條豆 條豆, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜	水果(中高)	5.6	2.2	2.3	2.2	714
8	一	運動會補假一天											
9	二	白飯 白米	京醬豆雞片 豆雞片, 蘿蔔, 青豆	芹香素肚 素肚, 芹菜-煮	梅香苦瓜 苦瓜, 梅菜-煮	有機蔬菜	金針湯 金針花, 蔬菜	水果(低)	菠蘿麵包				732
10	三	紫米飯 白米, 紫米	豉汁干片 豆干片, 蘿蔔-燒	栗香麵輪 麵輪, 長豆, 栗子-煮	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	履歷蔬菜	菩提蔬菜湯 高麗菜, 蔬菜, 紅棗		5.8	2.3	2	2.2	728
11	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	素肉排 素肉排-燒	白果鮮蔬豆腸 豆腸, 小黃瓜, 白果-炒	炒萵苣 萵苣, 枸杞-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 蔬菜	水果(中高)	5.7	2.3	2.1	2.4	732
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	蠔汁豆包 豆包-燒	麻油凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 毛豆-燒	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	履歷蔬菜	大瓜湯 大黃瓜, 蔬菜, 薑		5.8	2.3	2.2	2.2	733
15	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	瓜仔干丁 豆干丁, 冬瓜, 脆瓜-煮	醬淋素獅子頭 素獅子頭, 玉米, 青豆-燒	白菜滷 大白菜, 金針菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 芹菜, 蔬菜	水果(中高)	5.7	2.4	2.1	2.2	731
16	二	香椿炒飯 白米, 鮑菇, 青豆	酸甜醬素雞排 素雞排, 彩椒-燒	家常黑干 黑豆干, 蘿蔔-滷	菇燒蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇-煮	有機蔬菜	筍片湯 竹筍, 蘿蔔, 鮮菇	水果(低)	5.7	2.3	2.2	2.4	735
17	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	紅燒豆皮 豆皮, 鮮菇, 蔬菜-煮	滷四角腐 四角腐-滷	炒海帶絲 海帶絲, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	韓式黃芽湯 黃豆芽, 大白菜, 木耳		5.6	2.3	2.1	2.2	716
18	四	燕麥飯 白米, 燕麥	炸蚵仔酥 蚵仔酥-炸	鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-燒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	水果(中高)	5.6	2.3	2.1	2.5	730
19	五	糙米飯 白米, 糙米	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-炒	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-煮	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽, 蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.3	724
22	一	什錦炒麵 麵, 蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 XI-燒	椒香豆干 豆干, 彩椒-炒	齋香紫茄 茄子-燒	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜, 鮮菇, 蔬菜	水果(中高)	5.8	2.3	2.2	2.3	737
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	味噌凍腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	水果(低)	5.7	2.3	2.2	2.2	726
24	三	胚芽飯 白米, 胚芽	照燒豆包 豆包, 芝麻-燒	冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪, 花生-燒	茄香黃芽 黃豆芽, 番茄-炒	履歷蔬菜	糯米蓮藕湯 蓮藕, 鮮菇, 糯米		5.5	2.4	2.1	2.3	721
25	四	白飯 白米	爆炒干絲 干絲, 芹菜, 蔬菜-炒	鳳梨素排骨 素排骨, 鳳梨-燒	炸天婦羅 茄子, 條豆, 鮑菇-炸	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜	水果(中高)	豆奶				725
26	五	藜麥飯 白米, 藜麥	甜麵醬豆腸 豆腸, 青椒-煮	素香烤麩 烤麩, 蘿蔔, 香菇-燒	豆豉焗苦瓜 苦瓜, 豆豉-煮	履歷蔬菜	藥膳洋芋湯 素羊肉, 洋芋		5.6	2.3	2.1	2.2	716
29	一	薏仁飯 白米, 薏仁	素東坡肉 素東坡肉, 筍茸-燒	番茄干丁 干丁, 番茄, 毛豆-炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜	水果(中高)	5.7	2.3	2.2	2.2	726
30	二	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	咖哩豆雞片 豆雞片, 洋芋-煮	塔香黑干 黑豆干, 九層塔-煮	玉米三色 玉米粒, 青豆, 彩椒-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 香菇, 蔬菜, 芹	水果(低)	5.8	2.3	2	2.3	732
31	三	小麥飯 白米, 小麥	椒鹽炸豆腐 豆腐-炸	彩蔬豆皮 豆皮, 玉米筍-燒	丸片鮮瓜 鮮瓜, 素丸片, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	白菜大醬湯 大白菜, 鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.5	739