



上將食品

昌平國小素食 114 年 10 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：林文婷(營養字第 012660 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	白飯 白米	紅燒豆腸 豆腸, 洋芋-燒	韓式雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	標章蔬菜 鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸		5.6	2.4	2.2	2.5	740
2	四	紫米飯 白米, 紫米	飄香四角腐 四角腐-油	鷹嘴豆 玉米彩丁 玉米, 豆干, 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	絲瓜米苔目 絲瓜, 米苔目, 香菇-煮	標章蔬菜 素肉骨茶湯 蘿蔔, 油片, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.3	730
3	五	蔬炒飯條 飯條, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	炸天婦羅 南瓜, 洋芋, 條豆-炸	標章蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 味噌		5.7	2.3	2.1	2.3	728
7	二	白飯 白米	鳳梨麵筋 麵筋, 鳳梨, 木耳, 蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋, 蔬菜-炒	和風凍豆腐 凍腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 蘿蔔, 海芽, 薑		5.8	2.4	2	2.4	744
8	三	海苔香鬆飯 白米, 香鬆	素魚排 素魚排 XI-燒	泰式打拋素燥 番茄, 豆干, 玉米-炒	芹香豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 大滷湯 豆腐, 竹筍, 木耳		5.6	2.4	2.1	2.4	733
9	四	糙米飯 白米, 糙米	紹子豆腐 豆腐, 蔬菜-煮	鹽水毛豆 毛豆-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	標章蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄, 高麗菜, 蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.5	740
13	一	白飯 白米	糖醋素肉 素肉丁, 鳳梨, 彩椒-煮	塔香豆雞 豆雞片, 九層塔-煮	白菜滷 大白菜, 蔬菜-煮	標章蔬菜 筍片金菇湯 竹筍, 金針菇		5.7	2.5	2.1	2.3	743
14	二	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 木耳	素蠔豆包 豆包-油	醬香烤麩 烤麩, 蘿蔔-燒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	有機蔬菜 枸杞青瓜湯 青木瓜, 鮮菇, 枸杞		5.8	2.4	2.1	2.4	747
15	三	白飯 白米	油腐關東煮 油豆腐, 玉米, 蔬菜-煮	爆炒干絲 豆干絲, 蔬菜, 木耳-炒	紅絲芥藍 芥藍菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.6	2.3	2.2	2.5	732
16	四	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	高麗粉絲 粉絲, 高麗菜, 蔬菜-炒	素罈竹筍 竹筍, 素罈絲, 木耳-炒	標章蔬菜 結菜湯 結頭菜, 油片		5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	五	胚芽飯 白米, 胚芽	芝麻素火腿 素火腿 XI, 芝麻-煮	茄汁豆腐 豆腐, 番茄-煮	鮮瓜什錦 鮮瓜, 蔬菜-煮	標章蔬菜 麵線糊 麵線, 蔬菜, 金針菇		5.5	2.3	2.2	2.4	721
20	一	白飯 白米	炸醬豆包絲 豆包, 黃豆芽, 小黃瓜-炒	燒南瓜 南瓜, 青豆-煮	草菇彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	標章蔬菜 玉米關東湯 蘿蔔, 海結, 玉米		5.7	2.3	2.1	2.3	728
21	二	燕麥飯 白米, 燕麥	泡菜凍腐 凍豆腐, 白菜, 蔬菜-煮	三杯海唇 海帶唇, 蔬菜-炒	麵輪冬瓜 冬瓜, 麵輪, 枸杞-煮	有機蔬菜 藥膳洋芋湯 洋芋, 薏仁, 鮮菇		5.8	2.4	2	2.5	749
22	三	白飯 白米	炸洋芋排 洋芋切片 XI-炸	瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 脆瓜-煮	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 金花竹筍湯 竹筍, 金針花, 蔬菜		5.6	2.5	2.1	2.3	736
23	四	番茄義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	醬燒油腐 油豆腐, 蔬菜-燒	素肉排 素肉排 XI-燒	齋香蓮藕 蓮藕, 木耳, 毛豆-炒	標章蔬菜 西式濃湯 南瓜, 蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
27	一	白飯 白米	堅果白玉烤麩 蘿蔔, 烤麩, 堅果-煮	滷香四角 四角腐-油	脆炒芽菜 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 大醬湯 豆腐, 鮑菇, 高麗菜	豆奶	5.7	2.3	2.2	2.3	730
28	二	雙色芝麻飯 白米, 黑芝麻, 白芝麻	梅菜素東坡肉 素東坡肉, 竹筍, 梅菜-煮	宮保豆腸 豆腸, 彩椒, 花生-煮	紅豆金棗 紅豆金棗 XI-烤	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜		5.7	2.4	2	2.4	737
29	三	白飯 白米	咖哩百頁 洋芋, 百頁, 蔬菜-煮	蔬炒年糕 年糕, 高麗, 鮮菇-炒	炒番薯葉 地瓜葉, 薑絲-炒	標章蔬菜 蘿蔔丸子湯 蘿蔔, 素丸		5.6	2.5	2.1	2.3	736
30	四	素沙茶炒飯 白米, 鮑菇, 玉米, 蘿蔔	豆瓣嫩腐 豆腐, 蔬菜-煮	紅燒獅子頭 素獅子頭 XI, 大白菜-煮	枸杞芥藍 芥藍菜, 枸杞-炒	標章蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 冬菜		5.8	2.3	2.2	2.5	746
31	五	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜燒凍腐 凍豆腐, 筍, 蔬菜-煮	木須竹筍 竹筍, 木耳, 鮑菇-炒	素火腿條豆 條豆, 素火腿-炒	標章蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740