



上將 中央餐廳

昌平國小素食 115 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：駱君玲(營養字第 012828 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	四	白飯 白米	洋芋豆包 豆包,洋芋,蔬菜-煮	煸炒豆干 豆干,蔬菜-炒	筍香鮑菇 竹筍,鮑菇,紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽		5.7	2.2	2.2	2.2	718
2	五	雜糧飯 白米,雜糧米	滷花干 蘭花干-滷	紅燒豆腐 豆腐,木耳,青豆-煮	玉米彩丁 玉米,蔬菜-煮	標章蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜,鮮菇,薏仁		5.6	2.3	2.2	2.4	728
5	一	薏仁飯 白米,薏仁	椒鹽炸油腐 油豆腐,地瓜薯條,條豆-炸	蔬燒素獅頭 素獅子頭 X1,蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	標章蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜,鮮菇		5.7	2.3	2.4	2.2	731
6	二	金瓜炒雙粉 米粉,冬粉,蔬菜,南瓜	素魚排 素魚排 X1-燒	鮮菇豆雞片 豆雞片,鮮菇,毛豆-燒	蘿蔔燒瓜 鮮瓜,蘿蔔,木耳-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,竹筍,蔬菜		5.5	2.2	2.4	2.3	714
7	三	芝麻飯 白米,芝麻	酸甜醬豆包 豆包,小黃瓜,蘿蔔-煮	塔香麵腸 麵腸,蔬菜,九層塔-燒	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔,素丸子		5.7	2.3	2.2	2.3	730
8	四	白飯 白米	藥膳凍腐 凍豆腐,高麗菜,紅棗-煮	干丁雪裡紅 豆干,雪裡紅-煮	炒雙芽 黃豆芽,海芽,蘿蔔-炒	標章蔬菜	竹筍湯 竹筍,蔬菜		5.7	2.2	2.2	2.2	718
12	一	五穀飯 白米,五穀米	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	醬燒小三角 三角腐,蔬菜,青豆-燒	雲耳白菜 大白菜,木耳,蔬菜-煮	標章蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋,鮮菇,糯米		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	二	白飯 白米	三杯烤麩 烤麩,竹筍,九層塔-燒	玉米燒豆腐 豆腐,玉米-煮	紅絲炒筍 竹筍,蘿蔔,蔬菜-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
14	三	紫米飯 白米,紫米	麻油素腰花 素腰花,芹菜-煮	菇炒彩椒黑干 黑豆干,鮮菇,彩椒-炒	咖哩洋芋 洋芋,蘿蔔-煮	標章蔬菜	關東煮湯 蘿蔔,油腐,蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
15	四	香菇油飯 白米,糯米,香菇,麵輪	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	鮮茄豆皮 豆皮,番茄,毛豆-煮	紫米珍珠丸 紫米丸 X1-蒸	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐,玉米		5.6	2.2	2.3	2.4	723
16	五	胚芽飯 白米,胚芽	堅果洋芋豆腸 豆腸,洋芋,堅果-煮	酸菜素肚 素肚條,酸菜-炒	薑絲番薯葉 地瓜葉,薑-炒	標章蔬菜	素肉骨茶 高麗菜,豆皮,枸杞		5.8	2.2	2.1	2.3	727
19	一	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐,木耳,毛豆-燒	糯米椒炒干片 豆干片,糯米椒-炒	塔香海根 海帶根,九層塔-炒	標章蔬菜	金針鮮筍湯 竹筍,金針花		5.6	2.2	2.2	2.4	720
20	二	麥片飯 白米,麥片	咖哩豆雞片 豆雞片,洋芋,蔬菜-燒	泡菜豆皮 大白菜,豆皮,蘿蔔-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜,蔬菜,玉米筍-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,海芽		5.7	2.2	2.3	2.2	721
21	三	薏仁飯 白米,小薏仁	番茄豆腐 豆腐,番茄,毛豆-煮	味噌腐竹捲 腐竹捲,蘿蔔-煮	甘藷條 地瓜薯條 X3-烤	標章蔬菜	芹珠結菜湯 結頭菜,鮮菇,芹菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
22	四	茄醬義大利麵 麵,玉米,蔬菜	素火腿 素火腿片 X2-煮	滷味方干 四方干,蘿蔔,蔬菜-滷	木耳花椰 花椰菜,木耳-炒	標章蔬菜	洋芋濃湯 洋芋,玉米,蘿蔔	豆奶	5.7	2.3	2.2	2.2	726
23	五	紅藜飯 白米,紅藜	和風凍豆腐 凍腐,小黃瓜,蔬菜-煮	醬炒麵腸 麵腸,彩椒-炒	酥炸天婦羅 地瓜,長豆,南瓜-炸	標章蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜,素丸子,薑		5.6	2.3	2.4	2.2	724
27	二	五穀飯 白米,五穀米	紅棗油腐 油豆腐,高麗菜,紅棗-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋,鮮菇,青豆-煮	瓜仔干丁 豆干,鮮菇,脆瓜-煮	有機蔬菜	紅燒豆皮湯 番茄,蘿蔔,腐皮		5.7	2.2	2.1	2.4	725
28	三	燕麥飯 白米,燕麥	糖醋豆包 豆包,鳳梨,蔬菜-煮	竹筍炒干片 竹筍,豆干,蘿蔔-炒	堅果玉米炒菇 玉米,鮮菇,堅果-炒	標章蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐,鮑菇,蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.2	719
29	四	齋香炒飯 白米,玉米,蔬菜	素肉排 素肉排 X1-燒	泰式打拋豆腸 豆腸,番茄,豆薯,九層塔-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜,蘿蔔,金針菇-煮	標章蔬菜	沙茶白菜湯 大白菜,油片,木耳		5.6	2.3	2.1	2.3	721
30	五	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐 X1-滷	三杯豆雞片 豆雞片,木耳,九層塔-燒	素炒年糕 年糕,蔬菜-炒	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,鮮菇,枸杞		5.7	2.3	2.2	2.2	726