



上將食品

昌平國小素食 115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：劉芸琮(營養字第00916J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
2	一	麻油香油飯 白米, 糯米, 麵輪, 香菇	香滷素排 素肉排 XI-滷	和風豆皮 豆皮, 白菜, 木耳-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉筍, 蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐, 木耳, 蔬菜		5.8	2.4	2.2	2.4	749
3	二	白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸, 番茄-煮	鐵板油腐 油腐, 木耳-燒	味噌結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	有機蔬菜 冬瓜, 素丸子, 枸杞		5.6	2.3	2.3	2.2	721
4	三	小米飯 白米, 小米	腰果小方干 四方干, 腰果-燒	豆醬腐竹捲 腐竹捲, 蔬菜-煮	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	標章蔬菜 洋芋, 鮮菇, 薑仁		5.6	2.4	2.2	2.2	726
5	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	牛蒡排 牛蒡排 XI-燒	紅燒麵筋 麵筋, 木耳, 蔬菜-煮	醬淋紫茄 茄子-燒	標章蔬菜 豆腐, 蔬菜, 海芽		5.7	2.3	2.1	2.3	728
6	五	白飯 白米	藥膳百頁 百頁豆腐, 木耳, 紅棗-煮	糖醋素排骨酥 芋頭, 素排骨酥, 鳳梨-燒	炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	標章蔬菜 番茄, 蔬菜, 腐皮		5.7	2.4	2.1	2.5	744
9	一	白飯 白米	鮮菇豆腐煲 豆腐, 鮑菇-煮	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜, 薑-炒	標章蔬菜 蘿蔔, 素丸子, 芹菜		5.8	2.3	2.2	2.2	733
10	二	羅漢蔬炒麵 麵條, 蔬菜, 油片	素肉排 素肉排 XI-燒	鮮蔬豆腸 豆腸, 小黃瓜-炒	芋泥包 芋泥包 XI-蒸	有機蔬菜 豆腐, 蔬菜, 味噌		5.8	2.4	2.2	2.3	745
11	三	白飯 白米	豉汁干片 豆干片, 彩椒-燒	海結麵輪 海帶結, 麵輪, 蘿蔔-煮	粟米彩蔬 玉米, 鮮菇, 毛豆-炒	標章蔬菜 結頭菜, 鮮菇		5.6	2.3	2.1	2.2	716
12	四	糙米飯 白米, 糙米	京醬豆雞片 豆雞片, 蘿蔔-炒	鮮菇凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	玉筍花椰 花椰菜, 玉筍-炒	標章蔬菜 蔬菜, 油片, 中籐包		5.5	2.3	2.2	2.3	716
13	五	大麥仁飯 白米, 大麥仁	滷香豆包 豆包-滷	泰式打拋素燥 番茄, 豆干, 玉米-炒	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	標章蔬菜 米苔目, 蔬菜, 鮮菇		5.8	2.3	2.1	2.5	744
16	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁腐, 洋芋-煮	滷四角腐 四角腐-滷	芋香白菜 大白菜, 芋頭-煮	標章蔬菜 鮮瓜, 蔬菜, 枸杞		5.7	2.4	2.2	2.3	738
17	二	五穀飯 白米, 五穀米	紅燒豆皮 豆皮, 鮮菇, 蔬菜-煮	家常黑干 黑豆干, 蘿蔔-滷	素罈蒲瓜 蒲瓜, 素罈絲, 木耳-煮	有機蔬菜 竹筍, 金針花		5.7	2.4	2.1	2.5	744
18	三	玉米蔬炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	素雞排 素雞排 XI-燒	鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 青豆-燒	三杯海帶 海帶唇, 蔬菜-炒	標章蔬菜 南瓜, 蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
19	四	白飯 白米	糯米椒干片 豆干片, 糯米椒-炒	蕈菇腐竹煲 香竹捲, 鮮菇, 蔬菜-煮	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	標章蔬菜 蘿蔔, 油豆腐, 玉米		5.7	2.4	2.2	2.3	738
20	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	小瓜豆雞 豆雞片, 小黃瓜-煮	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-炒	紅藜毛豆 毛豆, 蔬菜, 紅藜-煮	標章蔬菜 豆腐, 鮑菇, 蔬菜		5.6	2.5	2	2.2	729
23	一	紫米飯 白米, 紫米	鳳梨素排骨 素排骨, 鳳梨-燒	爆炒干絲 干絲, 芹菜, 蔬菜-炒	炸天婦羅 南瓜, 地瓜, 鮑菇-炸	標章蔬菜 大白菜, 豆腐, 蔬菜		5.8	2.3	2	2.5	741
24	二	白飯 白米	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	豆瓣凍腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-煮	茄香黃芽 黃豆芽, 番茄-炒	有機蔬菜 青木瓜, 素丸子, 木耳		5.7	2.4	2.2	2.4	742
25	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	照燒豆包 豆包, 彩椒-燒	韓式年糕 白菜, 年糕, 金針菇-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	標章蔬菜 豆腐, 海芽, 味噌		5.7	2.3	2.2	2.2	726
26	四	鮮茄義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 XI-燒	沙茶干片 豆干, 蔬菜-炒	清炒芥藍 芥藍菜-炒	標章蔬菜 玉米, 蔬菜	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.4	749
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	堅果豆腸 豆腸, 青椒, 堅果-煮	素香烤麩 烤麩, 蘿蔔, 香菇-燒	炒蒟蒻小卷 蒟蒻小卷, 蔬菜-炒	標章蔬菜 番茄, 蔬菜		5.8	2.3	2	2.2	728
30	一	白飯 白米	宮保凍豆腐 凍豆腐, 彩椒, 花生-煮	瓜仔干丁 干丁, 蔬菜, 碎瓜-煮	鮮瓜粉絲 鮮瓜, 冬粉, 木耳-煮	標章蔬菜 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.9	2.3	2.1	2.3	742
31	二	小米飯 白米, 小米	滷香百頁 百頁, 蘿蔔-滷	哨子豆腐 豆腐, 蔬菜-燒	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜 洋芋, 蔬菜, 紅扁豆		5.6	2.4	2	2.3	726