



上將食品

昌平國小素食 115 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、合穀質穀物、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：駱君冷(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
4	一	五穀飯 白米、五穀米	洋芋豆腸 豆腸、洋芋、蘿蔔-煮	堅果燒黑干 黑豆干、彩椒、堅果-燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炸	標章蔬菜 蘿蔔、素丸子、玉米筍		5.8	2.3	2.1	2.2	730
5	二	胚芽飯 白米、胚芽米	小瓜麵腸 麵腸、小黃瓜、蔬菜-煮	咖哩百頁 百頁、洋芋-煮	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 番茄、鮮菇、蔬菜		5.8	2.2	2.1	2.4	732
6	三	麻香油飯 糯米、白米、鮮菇、麵輪	燒素排 素肉排 X1-燒	糖醋凍豆腐 凍豆腐、鳳梨、蘿蔔-燒	蔬燒白菜 大白菜、木耳、蔬菜-燒	標章蔬菜 竹筍、金針花		5.7	2.3	2.2	2.2	726
7	四	白飯 白米	蘿蔔烤麩 烤麩、蘿蔔、木耳-煮	素拌干絲 干絲、芹菜、蔬菜-炒	枸杞金瓜 南瓜、枸杞-煮	標章蔬菜 高麗菜、豆皮、木耳		5.6	2.2	2.1	2.3	713
8	五	藜麥飯 白米、白藜麥	醬燒三角腐 三角油腐、鮮菇-燒	雪裡紅炒年糕 年糕、雪裡紅、蘿蔔-炒	脆炒海帶 海帶唇、蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮瓜、薏仁		5.8	2.4	2	2.2	735
11	一	~ 運動會補假一天 ~										
12	二	白飯 白米	福菜大溪干 黑豆干、福菜、筍茸-燒	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、玉米-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	有機蔬菜 蘿蔔、鮮菇、芹菜		5.6	2.2	2.3	2.2	714
13	三	薏仁飯 白米、薏仁	泡菜凍腐煲 凍豆腐、自製泡菜、蔬菜-煮	滷味方干 方干、海結、蘿蔔-滷	蒟蒻花椰 花椰菜、蒟蒻-炒	標章蔬菜 豆腐、海芋、味噌		5.8	2.3	2.1	2.2	730
14	四	金瓜炒雙粉 冬粉、米粉、南瓜、蔬菜	和風豆包 豆包、毛豆-燒	糯米椒干片 豆干、糯米椒-炒	脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、木耳-炒	標章蔬菜 玉米、洋芋、蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.4	725
15	五	五穀飯 白米、五穀米	滷大四角腐 大四角腐 X1-滷	番茄打拋香竹捲 香竹捲、番茄、玉米-燒	豆醬炒筍 竹筍、蘿蔔-炒	標章蔬菜 大白菜、油片絲、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.2	721
18	一	白飯 白米	南瓜豆腸 豆腸、南瓜-燒	紅燒百頁 百頁、蘿蔔、蔬菜-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	標章蔬菜 蘿蔔、鳳梨、素肉		5.8	2.2	2	2.4	729
19	二	鮮蔬炒飯條 飯條、鮮菇、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	彩椒黑干 黑豆干、彩椒-燒	豆沙包 豆沙包 X1-蒸	有機蔬菜 洋芋、鮮菇、薏仁		5.9	2.2	2.1	2.3	734
20	三	白飯 白米	鮮菇烤麩 烤麩、鮮菇、蘿蔔-炒	素蠔豆腐 豆腐、素絞肉-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-滷	標章蔬菜 冬瓜、鮮菇、薑		5.6	2.3	2.2	2.2	719
21	四	雜糧飯 白米、雜糧米	秘滷四方干 四方干、蘿蔔-滷	塔香麵腸 麵腸、竹筍、九層塔-燒	素蠔條豆 條豆、素蠔-炒	標章蔬菜 豆腐、番茄	豆奶	5.8	2.3	2.1	2.2	730
22	五	紫米飯 白米、紫米	壽喜三角腐 油豆腐、木耳、青豆-煮	醬炒素肚條 素肚、酸菜-炒	紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 竹筍、金針菇		5.8	2.2	2.1	2.2	723
25	一	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	瓜燒豆雞片 豆雞片、小黃瓜-燒	雙色花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	標章蔬菜 洋芋、蔬菜、玉米		5.7	2.2	2	2.2	713
26	二	小米飯 白米、小米	醬味豆腸 豆腸、洋芋-煮	沙茶油腐 油豆腐、蔬菜-燒	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜 豆腐、蘿蔔		5.9	2.3	2.1	2.3	742
27	三	白飯 白米	三杯豆腐 豆腐、鮑菇、竹筍-燒	南瓜素雞丁 南瓜、素雞丁、青豆-燒	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-煮	標章蔬菜 洋芋、鮮菇、糯米		5.6	2.2	2.2	2.2	711
28	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	醃翻燒豆包 豆包、蔬菜-燒	番茄凍腐 凍豆腐、番茄、蘿勒-煮	炸天婦羅 地瓜、洋芋、敏豆-炸	標章蔬菜 榨菜、粉絲、冬菜		5.7	2.2	2.1	2.4	725
29	五	白飯 白米	紅燒素獅子頭 素獅子頭、蔬菜、木耳-煮	青椒炒干片 豆干、青椒-炒	薑絲香椿炒筍 竹筍、蔬菜、香椿醬-炒	標章蔬菜 油豆腐、蘿蔔、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.3	730