



上將食品

清水國小素食 114 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

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，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 |
|----|----|--------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|------|-------------------------|----|------|------|-----|-----|-----|
| 3 | 一 | 白飯 白米 | 茄汁麵腸 麵腸, 番茄-煮 | 鐵板油豆腐 三角油豆腐, 木耳-燒 | 味噌結菜 結頭菜, 鮮菇-煮 | 標章蔬菜 | 筍香鮮蔬湯 竹筍, 鮮菇 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 4 | 二 | 胚芽飯 白米, 胚芽米 | 照燒小方干 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 | 鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸子, 枸杞 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.1 | 714 |
| 5 | 三 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥 | 牛蒡排 牛蒡排 X1-燒 | 糖醋烤麩 烤麩, 彩椒, 鳳梨-燒 | 蠔香紫茄 茄子-燒 | 標章蔬菜 | 玉米豆腐湯 豆腐, 玉米粒 | | 5.5 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 711 |
| 6 | 四 | 白飯 白米 | 菇燒黑干 黑豆干, 鮮菇-煮 | 芝香素火腿 素火腿 X2, 芝麻-燒 | 炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒 | 標章蔬菜 | 紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 金針菇 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 733 |
| 7 | 五 | 齋香炒飯 白米, 香菇, 蔬菜 | 香滷素排 素肉排 X1-滷 | 豆醬腐竹捲 腐竹捲, 木耳, 蔬菜-煮 | 芋香白菜 大白菜, 芋頭-煮 | 標章蔬菜 | 酸辣湯 筍絲, 豆腐, 蘿蔔, 木耳 | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.3 | 733 |
| 10 | 一 | 糙米飯 白米, 糙米 | 沙茶豆腐煲 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 | 結菜腐皮湯 結頭菜, 腐皮 | | 5.6 | 2.2 | 2.3 | 2.2 | 714 |
| 11 | 二 | 白飯 白米 | 京醬豆雞片 豆雞片, 蘿蔔-炒 | 芹香素腰花 素腰花, 芹菜-煮 | 番茄油豆腐 油豆腐, 番茄-燒 | 有機蔬菜 | 金針湯 金針花, 蔬菜 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 728 |
| 12 | 三 | 芝麻飯 白米, 芝麻 | 豉汁干片 豆干片, 彩椒-燒 | 海結麵輪 麵輪, 海帶結, 蘿蔔-煮 | 玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 毛豆-炒 | 標章蔬菜 | 菩提蔬菜湯 高麗菜, 蔬菜, 竹筍 | | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.1 | 723 |
| 13 | 四 | 香草茄汁義大利麵 麵, 番茄, 玉米 | 素肉排 素肉排 X1-燒 | 鮮蔬豆腸 豆腸, 小黃瓜-炒 | 芋泥包 芋泥包 X1-蒸 | 標章蔬菜 | 洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 蔬菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 728 |
| 14 | 五 | 白飯 白米 | 滷香豆包 豆包-滷 | 麻油凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 毛豆-燒 | 豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒 | 標章蔬菜 | 鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜, 薑 | | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.1 | 728 |
| 17 | 一 | 紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米 | 咖哩豆腸 豆腸, 洋芋-煮 | 滷四角腐 四角腐-滷 | 白菜滷 大白菜, 金針菇, 蘿蔔-煮 | 標章蔬菜 | 筍片湯 竹筍, 蘿蔔, 鮮菇 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.1 | 726 |
| 18 | 二 | 麻香香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪 | 酸甜醬素雞排 素雞排 X1-燒 | 家常黑干 黑豆干, 蘿蔔-滷 | 菇燒蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇-煮 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 番茄, 芹菜, 蔬菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 730 |
| 19 | 三 | 胚芽飯 白米, 胚芽 | 紅燒豆皮 豆皮, 鮮菇, 蔬菜-煮 | 醬淋素獅子頭 素獅子頭, 玉米, 青豆-燒 | 三杯海茸 海茸, 蔬菜-炒 | 標章蔬菜 | 白菜黃芽湯 黃豆芽, 大白菜, 木耳 | | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.1 | 712 |
| 20 | 四 | 雜糧飯 白米, 雜糧米 | 炸素蚵仔酥 素蚵仔酥-炸 | 鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 玉米-燒 | 木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒 | 標章蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁 | | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 725 |
| 21 | 五 | 白飯 白米 | 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 | 標章蔬菜 | 味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 蘿蔔 | | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 719 |
| 24 | 一 | 羅漢炒麵 麵, 蔬菜 | 海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒 | 沙茶干片 豆干, 蔬菜-炒 | 素蟬芥藍 芥藍菜, 素蟬絲-炒 | 標章蔬菜 | 南瓜湯 南瓜, 鮮菇, 蔬菜 | 豆奶 | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 733 |
| 25 | 二 | 藜麥飯 白米, 藜麥 | 壽喜蘭花干 蘭花干-煮 | 味噌凍腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-煮 | 茄香黃芽 黃豆芽, 番茄-炒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.1 | 721 |
| 26 | 三 | 紅扁豆飯 白米, 紅扁豆 | 照燒豆包 豆包, 彩椒-燒 | 冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪, 花生-燒 | 韓式年糕 白菜, 年糕, 金針菇-煮 | 標章蔬菜 | 大醬湯 豆腐, 鮮菇 | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 717 |
| 27 | 四 | 白飯 白米 | 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 | 西式濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜 | | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 721 |
| 28 | 五 | 五穀飯 白米, 五穀米 | 核桃豆腸 豆腸, 青椒, 核桃-煮 | 素香烤麩 烤麩, 蘿蔔, 香菇-燒 | 豆豉燜苦瓜 苦瓜, 豆豉-煮 | 標章蔬菜 | 酸菜油豆腐細粉湯 酸菜, 油豆腐, 粉絲 | | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 716 |
| 31 | 一 | 薏仁飯 白米, 薏仁 | 宮保凍豆腐 凍豆腐, 鮮菇, 花生-煮 | 瓜仔素醬 干丁, 素絞肉, 青豆, 碎瓜-煮 | 絲瓜麵疙瘩 絲瓜, 麵疙瘩, 木耳-煮 | 標章蔬菜 | 白菜什錦湯 白菜, 豆皮, 蔬菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.1 | 721 |