



# 上將食品

# 清水國小素食 115 年 4 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，**不适合共過敏體質者食用\***  
 ◎ 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：駱若玲(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	三	白飯 白米	紅燒三角腐 三角腐、木耳-燒	宮保豆包 豆包、蔬菜、花生-炒	紅藜玉米 玉米、毛豆、蔬菜、紅藜-煮	標章蔬菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.2	719
2	四	芝麻飯 白米、芝麻	滷蘭花干 蘭花干-滷	杏菇凍腐 凍豆腐、杏鮑菇-燒	炸天婦羅 南瓜、地瓜、長豆-炸	標章蔬菜	結菜素丸湯 結頭菜、素丸子、芹菜		5.9	2.3	2	2.5	748
7	二	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋-燒	爆炒干絲 干絲、蔬菜-炒	金菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
8	三	白飯 白米	素蠔豆腐 豆腐、木耳、蔬菜-燒	酥炸素蚵仔 素蚵仔酥 X3-炸	醬淋紫茄 茄子-燒	標章蔬菜	鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.5	739
9	四	茄汁義大利麵 麵、番茄、蔬菜	素魚排 素魚排 X1-燒	彩蔬干片 豆干、彩椒-炒	黃金捲 黃金捲 X1-蒸	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
10	五	藜麥飯 白米、白藜麥	塔香鮑菇腐皮 腐皮、鮑菇、九層塔-炒	海結麵輪 麵輪、海結、玉米筍-燒	木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		5.7	2.3	2.1	2.2	723
13	一	五穀飯 白米、五穀米	照燒骰子腐 油豆腐、木耳-燒	鮮茄素雞丁 番茄、素雞丁、青豆-煮	鮮蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑		5.6	2.3	2.1	2.3	721
14	二	上海菜飯 白米、青江菜、香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	泡菜香竹捲 腐竹捲、自製泡菜-煮	雲耳鮮筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋、鮑菇、當歸		5.6	2.4	2.1	2.4	733
15	三	白飯 白米	五香豆干 豆干 X2-滷	糖醋豆皮 豆皮、鳳梨、蔬菜-燒	炒如意芽 豆芽菜、木耳-炒	標章蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、味噌		5.7	2.4	2.3	2.2	736
16	四	白飯 白米	醬爆麵腸 麵腸、鮮菇、蔬菜-炒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-燒	枸杞芥藍 芥藍菜、枸杞-炒	標章蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.5	739
17	五	雜糧飯 白米、雜糧米	和風豆腐 豆腐、蔬菜-煮	紅燒素獅頭 素獅頭 X1、玉米-燒	蠔燒海根 海帶根、蔬菜-炒	標章蔬菜	酸菜豆皮細粉湯 豆皮、粉絲、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	一	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	炸洋芋排 洋芋切片 X1-炸	標章蔬菜	金針湯 蘿蔔、金針菇、金針花		5.8	2.3	2	2.5	741
21	二	胚芽飯 白米、胚芽米	味噌凍腐 凍豆腐、蘿蔔、蔬菜-煮	彩椒燒黑干 黑豆干、彩椒-燒	海帶彩蔬 海帶絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸子	豆奶	5.5	2.3	2.2	2.3	716
22	三	香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	紅燒腐皮湯 番茄、蔬菜、腐皮		5.8	2.4	2.1	2.4	747
23	四	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	酸甜醬豆包 豆包、蔬菜-燒	瓜仔開胃醬 豆干丁、冬瓜、脆瓜-煮	白菜年糕 大白菜、年糕、蔬菜-煮	標章蔬菜	關東煮湯 凍豆腐、蘿蔔、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.2	726
24	五	白飯 白米	醬燒油腐 三角油腐、鮮菇-煮	義式香竹捲 香竹捲、番茄、蔬菜-燒	玉米素蝦仁 玉米、素蝦仁、青豆-炒	標章蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
27	一	紅藜飯 白米、紅藜	滷大四角 四角腐 X1-滷	洋芋豆腸 豆腸、洋芋、玉米筍-燒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米		5.6	2.4	2.1	2.2	724
28	二	羅漢炒麵 麵、蔬菜	素火腿片 素火腿 X2-煮	藥膳凍腐 凍豆腐、蘿蔔、枸杞-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇-煮	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、中藥包		5.6	2.3	2.1	2.4	725
29	三	白飯 白米	豆瓣燒干片 豆干片、蔬菜-燒	咖哩油腐 油豆腐、南瓜、蔬菜-煮	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	標章蔬菜	冬瓜蔬菜湯 冬瓜、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
30	四	白飯 白米	沙茶烤麩 烤麩、蘿蔔、木耳-煮	滷四方干 四方干、酸菜-滷	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.8	2.3	2	2.3	732