



上將食品

清水國小素食113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：鄭佳欣(營養字第010770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	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒三角腐 三角腐、木耳-燒	宮保烤麩 烤麩、蔬菜、花生-炒	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	素丸蘿蔔湯 蘿蔔、素丸子		5.6	2.3	2.2	2.4	728
2	二	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-滷	杏菇凍腐 凍豆腐、杏鮑菇-燒	炸天婦羅 洋芋、南瓜、長豆-炸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽		5.7	2.3	2.3	2.2	728
3	三	蘿勒青醬麵 麵、蔬菜、玉米	素雞腿 素雞腿 X1-燒	彩蔬干片 豆干、彩椒-炒	黃金捲 黃金捲 X1-蒸	履歷蔬菜	西式濃湯 洋芋、玉米、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
8	一	白飯 白米	木耳豆腐 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	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
9	二	薏仁飯 白米、薏仁	洋薯燒豆腸 豆腸、洋芋-燒	爆炒干絲 干絲、蔬菜-炒	海帶彩絲 海帶絲、蘿蔔-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜、豆皮、中藥包		5.6	2.4	2.2	2.2	726
10	三	白飯 白米	滷豆干 豆干 X2-滷	海結麵輪 麵輪、海結、花生-燒	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	結菜素絲湯 結頭菜、鮮菇、素肉絲		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	四	招牌上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	白菜香竹捲 腐竹捲、自製泡菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷蔬菜	豆腐筍絲湯 竹筍、豆腐、木耳、蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
12	五	小米飯 白米、小米	照燒骰子腐 油豆腐、木耳-燒	鮮茄素雞丁 番茄、素雞丁、青豆-煮	雲耳鮮筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、鮮菇、小薏仁		5.7	2.3	2.1	2.2	723
15	一	白飯 白米	方干滷味 四方干、蘿蔔-滷	糖醋豆皮 豆皮、鳳梨、蔬菜-燒	炒如意芽 豆芽菜、木耳-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.8	2.3	2.1	2.4	739
16	二	茄汁螺絲麵 麵、番茄、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐、青豆、蔬菜-燒	烤洋芋瓣 洋芋薯餅 X2-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.2	733
17	三	紫米飯 白米、紫米	和風豆腐 豆腐、蔬菜-煮	白菜素獅頭 素獅子頭 X1、大白菜-燒	蔬炒海茸 海茸、蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜		5.7	2.4	2	2.2	728
18	四	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	莎莎醬干丁 豆干丁、番茄、玉米-煮	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、木耳-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 海帶、油豆腐、素甜不辣		5.8	2.3	2	2.3	732
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌凍腐 凍豆腐、洋芋、蔬菜-煮	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇-炒	履歷蔬菜	紅燒腐皮湯 蘿蔔、番茄、腐皮		5.6	2.4	2.1	2.2	724
22	一	芝麻飯 白米、芝麻	醬爆麵腸 麵腸、鮮菇、蔬菜-炒	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽		5.8	2.4	2.2	2.4	749
23	二	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	酸甜醬豆包 豆包、蔬菜-燒	瓜仔開胃醬 豆干丁、脆瓜、冬瓜-煮	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-煮	有機蔬菜	金針湯 金針花、金針菇、蘿蔔		5.8	2.3	2.1	2.4	739
24	三	白飯 白米	福菜素五花 素五花、福菜-煮	塔香黑干 黑豆干、九層塔-燒	草菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、玉米筍-燒	履歷蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍、鮮菇		5.8	2.4	2.2	2.2	740
25	四	栗香油飯 白米、糯米、香菇、木耳、栗子	滷大四角 四角腐 X1-滷	洋芋豆腸 豆腸、洋芋、玉米筍-燒	蘿蔔海根 海帶根、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、鮑菇、味噌		5.8	2.4	2.1	2.2	738
26	五	雜糧飯 白米、雜糧米	葵花籽燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、葵花籽-燒	素茶鵝 素茶鵝 X2-燒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	履歷蔬菜	素羹湯 白菜、素肉羹、蘿蔔、木耳		5.6	2.3	2.2	2.4	728
29	一	糙米飯 白米、糙米	金菇燒腐 豆腐、金針菇、蔬菜-燒	芋香竹捲 香竹捲、芋頭-燒	酸菜筍片 竹筍、酸菜-炒	履歷蔬菜	糯米素雞湯 洋芋、素雞丁、糯米、枸杞	豆奶	5.7	2.3	2.3	2.2	728
30	二	白飯 白米	蜜汁素排骨 素排骨酥、蔬菜-煮	滷味大溪干 黑豆干-滷	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726