



上將食品

清水國小素食 114 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、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：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 |
|----|----|---------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------|----------|---------------------|--------|----------|----------|--------|--------|--------|
| 1 | 四 | 藜麥飯 白米、白藜麥 | 燒素莠排 素莠排 X1-燒 | 玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-煮 | 韓式年糕 年糕、白菜、金針菇-炒 | 標章 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子、蔬菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 730 |
| 2 | 五 | 白飯 白米 | 素蠔豆雞 豆雞片、鮑菇、木耳-煮 | 茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-燒 | 花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-油 | 標章 蔬菜 | 金針筍片湯 竹筍、金針花 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 732 |
| 5 | 一 | 招牌 香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪 | 海苔素魚排 素魚排 X1-燒 | 滷味香干 四方干、蘿蔔-油 | 玉筍花椰 花椰、玉米筍、蔬菜-炒 | 標章 蔬菜 | 海芽豆腐湯 豆腐、海芽 | | 5.6 | 2.3 | 2 | 2.2 | 714 |
| 6 | 二 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 三杯油腐 油腐、蔬菜、九層塔-炒 | 橙汁 素排骨 素排骨、彩椒-煮 | 鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒 | 有機 蔬菜 | 枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞 | | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.2 | 728 |
| 7 | 三 | 五穀飯 白米、五穀米 | 滷蘭花干 蘭花干-油 | 家常豆腐 豆腐、木耳-煮 | 清炒條豆 條豆、蔬菜-炒 | 標章 蔬菜 | 鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、油片 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 737 |
| 8 | 四 | 白飯 白米 | 咖哩素雞 洋芋、素雞丁、青豆-煮 | 和風豆腸 豆腸、蔬菜-燒 | 紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒 | 標章 蔬菜 | 大滷湯 豆腐、金針菇、筍絲、蔬菜 | | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 719 |
| 9 | 五 | 麥片飯 白米、麥片 | 酸菜黑干 黑豆干、酸菜-炒 | 菇燒豆皮 豆皮、鮮菇、木耳-燒 | 炒海絲 海帶絲、蘿蔔-炒 | 標章 蔬菜 | 羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜 | | 5.8 | 2.4 | 2 | 2.1 | 731 |
| 12 | 一 | 白飯 白米 | 香滷豆包 豆包-油 | 紅燒 骰子腐 油腐、蔬菜-燒 | 炸 芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炸 | 標章 蔬菜 | 糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮑菇 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 737 |
| 13 | 二 | 上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇 | 素肉排 素肉排 X1-燒 | 豉香干片 豆干片、蔬菜-炒 | 鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.1 | 726 |
| 14 | 三 | 紅扁豆飯 白米、紅扁豆 | 糖醋豆腸 豆腸、彩椒-燒 | 筍香麵輪 麵輪、竹筍、蘿蔔-煮 | 菇炒花椰 花椰菜、鮮菇-炒 | 標章 蔬菜 | 素肉骨茶湯 蔬菜、豆皮、中藥包 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 15 | 四 | 蕎麥飯 白米、蕎麥 | 京醬腐竹捲 腐竹捲、豆萮、鮮菇-燒 | 瓜仔干丁 豆干、冬瓜、碎瓜-煮 | 紫米丸 紫米丸 X1-蒸 | 標章 蔬菜 | 味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 733 |
| 16 | 五 | 白飯 白米 | 滷四角腐 四角腐-油 | 小瓜 豆雞片 豆雞片、小瓜、蔬菜-燒 | 咖哩薯塊 洋芋、蘿蔔-煮 | 標章 蔬菜 | 竹筍素絲湯 竹筍、素肉絲、金針菇 | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.3 | 733 |
| 19 | 一 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 義式豆皮 豆皮、番茄、香料-煮 | 花生麵筋 麵筋、鮮菇、花生-油 | 薑燒金瓜 南瓜、薑、青豆-煮 | 標章 蔬菜 | 沙茶白菜湯 大白菜、金針菇、木耳 | | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 730 |
| 20 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 醃醃香干 五香豆干-油 | 麻香 素腰花 素腰花、芹菜-炒 | 玉米彩繪 玉米、鮮菇、蔬菜-炒 | 有機 蔬菜 | 紅燒鮮蔬湯 蘿蔔、菇類、油片 | 豆 奶 | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 730 |
| 21 | 三 | 白飯 白米 | 紅燒麵腸 麵腸、蔬菜-燒 | 鐵板豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-燒 | 高麗 粉絲煲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒 | 標章 蔬菜 | 鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子、枸杞 | | 5.8 | 2.4 | 2 | 2.1 | 731 |
| 22 | 四 | 番茄 義大利麵 麵、番茄、蔬菜 | 醬淋素魚排 素魚排 X1-燒 | 照燒烤麩 烤麩、洋芋、毛豆-燒 | 雲耳炒筍 筍片、蔬菜、木耳-炒 | 標章 蔬菜 | 西式濃湯 玉米、洋芋、蔬菜 | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.3 | 733 |
| 23 | 五 | 白飯 白米 | 醬燒凍腐 凍豆腐、木耳-燒 | 泡菜 素獅子頭 素獅子頭 X1、白菜-煮 | 涼夏絲瓜 絲瓜、豆萮、蘿蔔-煮 | 標章 蔬菜 | 關東煮湯 油豆腐、海帶、蘿蔔 | | 5.6 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 734 |
| 26 | 一 | 紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥 | 酸甜蘭花干 蘭花干、鳳梨-燒 | 香椿 腐竹捲 腐竹捲、蘿蔔、玉米-燒 | 炸 天婦羅 地瓜、茄子、南瓜-炸 | 標章 蔬菜 | 竹筍素肉湯 竹筍、素肉、蔬菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 737 |
| 27 | 二 | 白飯 白米 | 沙嗲豆腸 豆腸、洋芋、毛豆-煮 | 萵菇黑干 黑豆干、鮑菇、木耳-燒 | 沙茶海根 海帶根、蔬菜-炒 | 有機 蔬菜 | 韓式大醬湯 豆腐、菇類、蔬菜 | | 5.8 | 2.3 | 2 | 2 | 719 |
| 28 | 三 | 紫米飯 白米、紫米 | 鮮蔬豆包 豆包、蔬菜-燒 | 南瓜豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮 | 蒟蒻條豆 條豆、蒟蒻-炒 | 標章 蔬菜 | 青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇 | | 5.6 | 2.3 | 2 | 2.2 | 714 |
| 29 | 四 | 五穀飯 白米、五穀米 | 蠔醬燒油腐 油豆腐、蔬菜-燒 | 酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒 | 芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮 | 標章 蔬菜 | 番茄腐皮湯 番茄、腐皮、蘿蔔 | | 5.6 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 734 |