



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 XI-燒	玉米豆腐 豆腐, 玉米, 青豆-煮	韓式年糕 年糕, 白米, 金針菇-炒	標章蔬菜 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 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 XI-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 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 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 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 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 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 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 XI-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 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 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, 豆萹, 鮮菇-燒	瓜仔干丁 豆干, 冬瓜, 碎瓜-煮	紫米丸 紫米丸 XI-蒸	標章蔬菜 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 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 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 XI-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 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 XI, 白菜-煮	涼夏絲瓜 絲瓜, 豆萹, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 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, 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	葷菇黑干 黑豆干, 鮑菇, 木耳-燒	沙茶海根 海帶根, 蔬菜-炒	有機蔬菜 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, 蘿蔔		5.6	2.5	2.2	2.2	734