



上將食品 清水國小素食 115年6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：駱君玲(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀根莖	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	南瓜炒雙粉 <small>米粉、冬粉、南瓜、蔬菜</small>	素雞排 <small>素雞排 XI-燒</small>	彩蔬黑干 <small>黑豆干、彩椒-燒</small>	炒高麗 <small>高麗菜、木耳-炒</small>	標章蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、竹筍、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩骰子腐 <small>油豆腐、南瓜、蘿蔔-煮</small>	京醬麵腸 <small>麵腸、蔬菜-炒</small>	鷹嘴豆玉米彩蔬 <small>玉米、蔬菜、鷹嘴豆-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜、腐皮、枸杞</small>		5.7	2.2	2.2	2.4	727
3	三	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	莎莎醬素獅頭 <small>素獅頭、番茄、豆薯-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐、蘿蔔、毛豆-煮</small>	翠綠海根 <small>海帶根、芹菜-炒</small>	標章蔬菜	洋芋山藥湯 <small>洋芋、山藥、薏仁</small>		5.6	2.3	2.3	2.2	721
4	四	紅藜飯 <small>白米、紅藜麥</small>	三杯豆包 <small>豆包、九層塔-炒</small>	醋溜烤麩 <small>烤麩、木耳、蔬菜-煮</small>	炒芥藍 <small>芥藍菜-炒</small>	標章蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽</small>		5.7	2.3	2	2.2	721
5	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	孜然四方干 <small>四方干、洋芋-煮</small>	豆腸筍茸 <small>豆腸、梅菜、筍茸-燒</small>	雜菜粉絲 <small>蔬菜、粉絲、木耳-炒</small>	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、鮮菇、玉米</small>		5.7	2.4	2.2	2.1	729
8	一	白飯 <small>白米</small>	鮑菇燒凍腐 <small>凍豆腐、鮑菇-燒</small>	酸甜豆皮 <small>豆皮、蘿蔔、彩椒-燒</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕 XI-煎</small>	標章蔬菜	金針湯 <small>金針花、鮮菇</small>		5.5	2.3	2.4	2.2	717
9	二	羅勒義大利麵 <small>麵、番茄、蔬菜</small>	燒牛蒡排 <small>素牛蒡排 XI-燒</small>	醃醃四角 <small>油豆腐、木耳-油</small>	豆酥條豆 <small>條豆、豆酥-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.7	2.2	2	2.4	722
10	三	白飯 <small>白米</small>	炸素蚵仔酥 <small>素蚵仔酥 X3-炸</small>	青椒干片 <small>豆干、青椒-炒</small>	絲瓜米苔目 <small>絲瓜、蔬菜、米苔目-煮</small>	標章蔬菜	榨菜針菇湯 <small>榨菜、金針菇、素肉絲</small>		5.7	2.3	2.2	2.1	721
11	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	沙茶豆雞 <small>豆雞片、蔬菜-燒</small>	藥膳豆腐 <small>豆腐、蔬菜、枸杞-煮</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍、鮮菇、木耳-炒</small>	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、鮑菇、枸杞</small>		5.6	2.3	2.3	2.2	721
12	五	白飯 <small>白米</small>	宮保豆腸 <small>豆腸、鮑菇、彩椒、花生-燒</small>	打拋干丁 <small>豆干、番茄、九層塔-煮</small>	香草薯塊 <small>洋芋、蘿蔔、青豆-煮</small>	標章蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蘿蔔</small>		5.9	2.4	2	2.2	742
15	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	家常豆腐 <small>豆腐、蔬菜、青豆-煮</small>	小瓜豆雞 <small>豆雞片、小黃瓜-燒</small>	木耳白菜 <small>白菜、鮮菇、木耳-煮</small>	標章蔬菜	藥膳洋芋湯 <small>洋芋、腐皮、紅棗</small>		5.9	2.3	2.2	2.2	740
16	二	香菇油飯 <small>糯米、白米、香菇、木耳</small>	素肉排 <small>素肉排 XI-燒</small>	白玉燒油腐 <small>油豆腐、蘿蔔-燒</small>	芝麻包 <small>小芝麻包 XI-蒸</small>	有機蔬菜	素丸蘿蔔湯 <small>蘿蔔、素丸子、蔬菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.4	728
17	三	白飯 <small>白米</small>	鮮茄豆包 <small>豆包、番茄、毛豆-煮</small>	香酥洋芋排 <small>洋芋切片 XI-炸</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜-炒</small>	標章蔬菜	芋香米粉湯 <small>米粉、芋頭、香菇</small>		5.5	2.2	2.4	2.2	709
18	四	藜麥飯 <small>白米、白藜麥</small>	醬燒凍腐 <small>凍豆腐、蔬菜、鮮菇-燒</small>	花生麵筋 <small>麵筋、蘿蔔、花生-燒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜、木耳-炒</small>	標章蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、高麗菜、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.3	728
19	五	~~ 端午節 假期 ~~											
22	一	白飯 <small>白米</small>	塔香黑干 <small>黑豆干、九層塔-燒</small>	酸菜素肚 <small>素肚條、酸菜-炒</small>	炸天婦羅 <small>南瓜、地瓜、條豆-炸</small>	標章蔬菜	雙絲豆腐湯 <small>豆腐、蘿蔔、金針菇</small>	豆奶	5.5	2.4	2.4	2.1	720
23	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	和風豆腐 <small>豆腐、蘿蔔、木耳-煮</small>	開胃素燥 <small>豆干、素絞肉、鮮菇、毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	金菇筍片湯 <small>竹筍、金針菇</small>		5.5	2.3	2.3	2.2	714
24	三	白飯 <small>白米</small>	蠔燒凍腐 <small>凍豆腐、蔬菜-燒</small>	照燒腐竹捲 <small>腐竹捲、鮮菇、蔬菜-燒</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜、木耳、蔬菜-煮</small>	標章蔬菜	鼎邊銼 <small>飯條、金針花、香菇</small>		5.7	2.3	2.3	2.1	724
25	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	咖哩豆包 <small>豆包、洋芋、蘿蔔-煮</small>	彩椒干絲 <small>黃干絲、彩椒-炒</small>	拌炒海根 <small>海帶根、芹菜-炒</small>	標章蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、蔬菜</small>		5.8	2.2	2.3	2.1	723
26	五	鮮菇炒麵 <small>麵、鮮菇、蔬菜</small>	海苔素魚排 <small>海苔素魚排 XI-燒</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸、鳳梨、彩椒-燒</small>	清炒甘藷葉 <small>地瓜葉、薑-炒</small>	標章蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、蘿蔔、蔬菜</small>		5.9	2.2	2.2	2.4	741
29	一	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	壽喜豆包 <small>豆包、木耳、彩椒-燒</small>	豆干小炒 <small>豆干、素魷魚、蔬菜-炒</small>	針菇筍片 <small>竹筍、金針菇、蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜	金針海芽湯 <small>金針花、海芽</small>		5.5	2.3	2.3	2.2	714