



上將食品

永和國小素食112年8+9月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **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: 劉芸瑄(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀雜糧	豆肉蛋魚	蔬菜	油脂	熱量
8/30	三	白飯 白米	咖哩豆雞片 豆雞片, 洋芋, 毛豆-煮	香滷油腐 油豆腐, 雙色蘿蔔-油	脆炒鮮筍 竹筍, 木耳-炒	腰果玉米 玉米, 豆薯, 小黃瓜, 腰果-煮	塔香海絲 海帶絲, 九層塔-炒	番茄白菜湯 番茄, 白菜, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
31	四	香椿拌飯 白米, 鮑菇, 香椿	五香豆干 豆干-油	核桃溜麵腸 麵腸, 芹菜, 核桃-炒	彩椒長豆 長豆, 彩椒-炒	黑糖小饅頭 X1 黑糖小饅頭 X1-蒸	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 木耳, 蔬菜-煮	味噌湯 海芽, 豆腐	水果	5.8	2.3	2	2.4	737
9/1	五	燕麥飯 白米, 燕麥	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X2, 芋頭-炸	醬燒豆腐 豆腐, 木耳-燒	拌炒黃芽 黃豆芽, 海芽, 蘿蔔-炒	高麗冬粉 高麗菜, 冬粉, 蔬菜-炒	鮮煮絲瓜 絲瓜, 豆皮, 金針菇-煮	鮮菇蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇		5.8	2.3	2.1	2.4	739
4	一	白飯 白米	大溪黑豆干 大溪黑豆干-油	韓式香竹捲 香竹捲, 鮑菇-煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	白菜滷 白菜, 豆皮絲, 蔬菜-油	鮮甜南瓜 南瓜-蒸	紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 薑絲		5.7	2.4	2	2.1	724
5	二	五穀飯 白米, 五穀米	照燒素魚排 X1 素魚排-燒	鮮菇凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 毛豆-煮	蘿蔔海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-煮	銀絲捲 X1 銀絲捲 X1-蒸	紅絲莧菜 莧菜, 紅蘿蔔-煮	玉米鮮菇湯 玉米, 金針菇, 豆腐	水果	5.7	2.3	2.2	2.1	721
6	三	素沙茶炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	芝香豆包 豆包, 芝麻-燒	糖醋素雞丁 素雞丁, 彩椒, 鳳梨-煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	糯米丸 X1 糯米丸 X1-蒸	木耳萵苣 萵苣, 木耳-炒	洋芋湯 洋芋, 玉米, 蘿蔔		5.9	2.4	2.1	2.3	749
7	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	杏菇醬豆腐 豆腐, 彩椒, 杏鮑菇-煮	滷蘭花干 蘭花干-油	雙色花椰 雙色花椰, 蘿蔔-炒	玉米筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍-煮	芹炒豆芽 豆芽菜, 芹菜-炒	米粉湯 米粉, 芋頭, 油片	水果	5.6	2.4	2.3	2.1	724
8	五	白飯 白米	薯塊豆腸 豆腸, 洋芋, 紅藜-燒	味噌百頁 百頁, 蘿蔔, 玉米筍-煮	炸蘋果派 X1 蘋果派 X1-炸	干絲龍鬚菜 龍鬚菜, 干絲-炒	素絲炒筍 竹筍, 素肉絲, 蔬菜-炒	素肉骨茶湯 白菜, 豆皮, 枸杞		5.7	2.4	2.1	2.4	740
11	一	芝麻飯 白米, 芝麻	蜜汁四方干 四方干-油	燒牛蒡排 X1 牛蒡排-燒	鮮瓜丸片 鮮瓜, 素丸片, 蘿蔔-煮	什錦洋芋 洋芋, 蘿蔔, 毛豆-炒	清炒芥藍 芥藍菜, 木耳-炒	麻油菇菇湯 鮮菇, 豆皮		5.6	2.4	2.1	2.5	737
12	二	蔬炒裸仔條 裸仔條, 鮮菇, 蔬菜	三杯三角腐 三角油腐, 鮑菇, 九層塔-煮	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-煮	素蟬絲長豆 長豆, 素蟬絲-炒	酥炸天婦羅 地瓜, 南瓜, 茄子-炸	蔬炒寬粉 高麗菜, 寬粉, 蘿蔔-炒	冬瓜湯 冬瓜, 薏仁	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
13	三	紅藜飯 白米, 紅藜	南瓜子豆腐 豆腐, 蘿蔔, 南瓜子-煮	瓜仔素燥 豆干, 麵輪, 脆瓜-煮	蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕 X1-煎	香菇絲瓜 絲瓜, 香菇, 豆漿-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	大滷清湯 豆腐, 金針菇, 木耳		5.7	2.4	2.2	2.3	738
14	四	白飯 白米	橙汁素肉丁 素肉丁, 鳳梨, 彩椒-煮	芹炒干片 豆干片, 芹菜, 木耳-炒	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	豆苗三絲 豆苗, 油片, 蘿蔔-炒	馬鈴薯辦 X2 薯辦 X2-烤	關東煮湯 蘿蔔, 油豆腐, 香菇	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
15	五	小米飯 白米, 小米	甜麵醬豆皮 豆皮, 蔬菜, 金針菇-煮	紅燒烤麩 烤麩, 蘿蔔-燒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	刈薯彩丁 豆薯, 玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒	木耳竹筍 竹筍, 木耳, 鮑菇-炒	羅宋湯 番茄, 洋芋, 高麗菜		5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	一	燕麥飯 白米, 燕麥	古早味香干 五香豆干, 香菜-油	筍香麵輪 麵輪, 竹筍, 蔬菜-燒	咖哩洋芋 洋芋, 鮮菇, 毛豆-煮	薑絲冬瓜 冬瓜, 薑絲-煮	枸杞莧菜 莧菜, 枸杞-炒	玉米豆腐湯 玉米, 豆腐		5.7	2.3	2.1	2.1	719
19	二	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	酸甜醬腐竹捲 腐竹捲, 紅椒-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	香菇燒瓜 鮮瓜, 香菇, 蘿蔔-燒	黑糯米捲 X1 黑糯米捲 X1-烤	腐皮白菜 白菜, 豆皮, 蘿蔔-油	海芽味噌湯 豆腐, 海芽	水果	5.6	2.4	2.1	2.1	719
20	三	白飯 白米	紅燒豆包 豆包, 毛豆-煮	京醬干絲 豆干絲, 蘿蔔, 小黃瓜-炒	泡菜年糕 白菜, 年糕, 金針菇-炒	炒豆芽菜 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	蜜拌芋仔番薯 地瓜, 芋頭, 糖-燒	金針竹筍湯 竹筍, 金針花		5.8	2.3	2.1	2.1	726
21	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 蘿蔔	栗子大溪干 黑豆干, 栗子-燒	素雞塊 X2 素雞塊 X2-烤	豆薯長豆 長豆, 豆薯-煮	豆沙包 X1 豆沙包 X1-蒸	麻香素腰花 素腰花, 芹菜-炒	玉米湯 玉米, 蔬菜, 鮮菇	水果	5.6	2.4	2	2.4	730
22	五	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸, 鮮菇, 花生-煮	鮮茄豆捲 豆腸, 番茄, 玉米-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	玉筍蘿蔔 海帶結, 蘿蔔, 玉米筍-煮	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	冬菜粉絲湯 冬菜, 鮮菇, 粉絲		5.6	2.4	2.2	2.1	722
23	六	紫米飯 白米, 紫米	滷四角腐 四角腐-油	酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	炸地瓜球 X2 地瓜球 X2-炸	菇炒龍鬚 龍鬚菜, 鮮菇-炒	玉米彩蔬 玉米, 鮑菇, 蘿蔔-炒	藥膳湯 洋芋, 山藥, 蔬菜, 紅棗		5.7	2.3	2	2.4	730
25	一	白飯 白米	醬燒百頁 百頁, 洋芋-燒	打拋干丁 干丁, 番茄, 毛豆, 九層塔-煮	菇絲高麗菜 高麗菜, 香菇-炒	蓮子南瓜 南瓜, 蓮子-蒸	雙色花椰 雙色花椰菜, 蘿蔔-煮	九片蘿蔔湯 蘿蔔, 玉米, 素丸片	豆奶	5.7	2.3	2.1	2.2	723
26	二	香菇油飯 白米, 糯米, 麵輪, 香菇	椒香干片 豆干片, 青椒-炒	醍醐骰子腐 四角油腐, 木耳-燒	烤番薯 X1 地瓜 X1-烤	芹香海根 海帶根, 芹菜, 薑絲-炒	炒萵苣 萵苣, 蘿蔔-炒	酸辣清湯 豆腐, 木耳, 金針菇	水果	5.9	2.3	2.1	2.4	746
27	三	小麥飯 白米, 小麥	炸素雞排 X1 素雞排-炸	杏片豆皮 豆皮, 蔬菜, 杏仁片-煮	蔬炒筍子 竹筍, 蔬菜-炒	醬淋秋葵 秋葵-燒	薑絲地瓜葉 地瓜葉, 薑絲-煮	白菜豆腐湯 白菜, 豆腐, 木耳		5.5	2.3	2.3	2.5	728
28	四	糙米飯 白米, 糙米	素蠔豆腐 豆腐, 鮮菇, 蘿蔔-煮	糖醋蘭花干 蘭花干, 紅椒-燒	齋炒蓮藕 蓮藕, 蘿蔔, 長豆-炒	鮮瓜總匯 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 木耳-炒	糯米素雞湯 洋芋, 糯米, 素雞丁	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733