



# 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:劉芸璇(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀雜糧	豆類	肉類	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-滷	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-滷	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-滷	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-滷	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-滷	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-滷	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	蔬炒粿仔條 粿仔條,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,菱仁	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-滷	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-滷	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-滷	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	