



上將食品

永和國小素食112年12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: 劉芸瑾(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜-煮	塔香豆腸 豆腸, 彩椒, 九層塔-煮	腰果玉米 玉米, 洋芋, 毛豆, 腰果-煮	韓式年糕 年糕, 大白菜, 金針菇-煮	芹香海絲 海帶絲, 芹菜-炒	履歷蔬菜 香菇, 冬瓜, 枸杞		5.6	2.3	2.2	2.5	732
4	一	白飯 白米	爆炒干絲 黃干絲, 蘿蔔, 小黃瓜-炒	冬瓜麵輪 麵輪, 冬瓜, 香菇-煮	三杯海根 海帶根, 九層塔-炒	金針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 木耳-煮	履歷蔬菜 豆腐, 玉米, 鮮菇		5.7	2.4	2.1	2.2	731
5	二	羅勒田園筆管麵 筆管麵, 玉米, 羅勒	炸素魚排 素魚排 X1-炸	醃醃五香干 豆干-油	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	芋泥包 芋泥包 X1-蒸	鮮蔬炒筍 竹筍, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 洋芋, 蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
6	三	紫米飯 白米, 紫米	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-炒	紅燒油腐 油豆腐, 蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	麻油素腰花 素腰花, 芹菜-炒	脆炒豆芽 豆芽菜, 木耳-炒	履歷蔬菜 番茄, 高麗菜		5.6	2.4	2.1	2.5	737
7	四	糙米飯 白米, 糙米	八角黑干 黑豆干, 香菇-油	泡菜素獅子頭 素獅子頭, 白菜-煮	糯米丸 糯米丸 X1-蒸	豆酥條豆 條豆, 紅蘿蔔, 豆酥-炒	醬燒薯塊 洋芋, 皇帝豆-燒	履歷蔬菜 蘿蔔, 鳳梨, 油片	水果	5.7	2.4	2.0	2.4	737
8	五	白飯 白米	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-炒	滷四角腐 四角腐 X1-油	清蒸南瓜 南瓜, 枸杞-蒸	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	紅絲芥藍 芥藍菜, 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 竹筍, 金針菇		5.6	2.3	2.2	2.2	719
11	一	台式炒麵 麵條, 高麗菜, 木耳	梅菜素東坡肉 素東坡肉, 筍片, 梅干菜-煮	芹炒豆干片 豆干片, 芹菜-炒	刈包 刈包 X1-蒸	玉米菠菜 菠菜, 玉米粒-煮	炸什錦拚盤 地瓜, 洋芋, 蔬菜-炸	履歷蔬菜 白米, 芋頭, 香菇		5.8	2.3	2.2	2.3	737
12	二	白飯 白米	味噌凍腐 凍豆腐, 木耳-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲, 小黃瓜-燒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	沙茶海茸 海茸, 芹菜-炒	鮑菇結菜 結頭菜, 鮑菇-煮	有機蔬菜 蘿蔔, 紫菜, 金針菇	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
13	三	薏仁飯 白米, 薏仁	茄汁豆腸 豆腸, 番茄-煮	葵花子素肉排 素肉排 X1, 葵花子-燒	高麗粉絲 高麗菜, 粉絲-炒	香滷蘿蔔 蘿蔔, 蔬菜-油	雲耳花椰 花椰菜, 木耳-煮	履歷蔬菜 香菇, 竹筍, 蔬菜		5.5	2.2	2.3	2.4	716
14	四	白飯 白米	甜麵醬方干 豆干, 蘿蔔, 青豆-煮	麻香豆皮 豆皮, 鮑菇, 紅象-燒	炒番薯葉 番薯葉, 薑-炒	馬蹄條 馬蹄條 X1-烤	鮮瓜什錦 鮮瓜, 木耳-煮	履歷蔬菜 洋芋, 腐皮, 中藥包	水果	5.6	2.3	2.1	2.5	730
15	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	烤麩滷海結 烤麩, 海帶結-油	糖醋百頁 百頁, 彩椒-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽-炒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 蔬菜-煮	烤地瓜 地瓜條 X1-烤	履歷蔬菜 豆腐, 高麗菜		5.5	2.4	2.2	2.3	724
18	一	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-油	京醬豆雞片 豆雞片, 條豆-煮	塔香海帶 海帶絲, 紅蘿蔔-煮	蓮子金瓜 南瓜, 蓮子, 青豆-煮	雙色花椰 雙色花椰菜-炒	履歷蔬菜 油豆腐, 鮑菇, 金針菇		5.5	2.4	2.1	2.3	721
19	二	上海菜飯 白米, 青江菜, 豆干丁, 鮮菇	宮保豆腸 豆腸, 彩椒, 花生-燒	素雞排 素雞排 X1-燒	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 蒟蒻-煮	豆沙包 豆沙包 X1-蒸	清炒芥藍 芥藍菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 番茄, 玉米	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725
20	三	小米飯 白米, 小米	三杯豆包 豆包, 鮑菇, 九層塔-煮	杏仁片四方干 四方干, 杏仁片-燒	胡麻菠菜 菠菜, 芝麻-炒	木耳豆芽 豆芽菜, 木耳-炒	炸芋頭排 芋頭 X1-炸	履歷蔬菜 結頭菜, 芹菜		5.6	2.3	2.1	2.2	716
21	四	地瓜飯 白米, 地瓜	豆瓣豆腐 豆腐, 金針菇-煮	紅燒大溪干 大溪干, 蘿蔔-油	彩椒萵苣 萵苣, 彩椒-炒	馬鈴薯辦 薯辦 X2-烤	金菇炒筍 竹筍, 金針菇, 木耳-炒	履歷蔬菜 青木瓜, 鮮菇, 薑	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
22	五	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐, 洋芋-煮	蜜汁素肚 素肚, 小黃瓜-燒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	枸杞高麗 高麗菜, 枸杞-煮	蘿蔔素丸 蘿蔔, 素丸, 玉米筍-煮	履歷蔬菜 湯圓, 香菇, 蔬菜		5.8	2.3	2.0	2.3	732
25	一	玉米飯 白米, 玉米	滷五香干 五香干-油	素燒三角腐 三角油豆腐, 木耳-煮	炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	菇燒蒟蒻結 蒟蒻結, 鮮菇-燒	薑炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	履歷蔬菜 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.5	739
26	二	糙米飯 白米, 糙米	核桃孜然百頁 百頁, 洋芋, 核桃-煮	番茄豆皮 豆皮, 番茄, 金針菇-煮	炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	紅燒冬瓜 冬瓜, 薑絲-燒	黃芽冬粉 黃豆芽, 粉絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜 豆腐, 海芽	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
27	三	五穀米飯 白米, 五穀米	藥膳凍豆腐 凍豆腐, 鮮菇, 山藥, 枸杞-煮	紅燒素肉丁 素肉丁, 蘿蔔-燒	味噌結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	芹炒海根 海帶根, 芹菜-炒	三色時蔬 竹筍, 玉米, 毛豆, 紅燒-炒	履歷蔬菜 蘿蔔, 素丸子		5.6	2.2	2.3	2.2	714
28	四	鮮茄義大利麵 義大利麵, 番茄, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	干片小炒 豆干, 芹菜, 蘿蔔-炒	南瓜白菜 白菜, 南瓜, 蔬菜-油	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 X1-蒸	蘿蔔菇丁 蘿蔔, 青豆, 鮮菇-炒	履歷蔬菜 玉米, 洋芋	水果	5.8	2.3	2.2	2.2	733
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥	梅菜麵輪 麵輪, 梅菜, 筍片-燒	酸甜豆腐 豆腐, 彩椒-燒	彩蔬花椰 花椰菜, 鮮菇-炒	香草薯塊 洋芋, 蘿蔔, 香草-煮	素蟬刈菜 刈菜, 素蟬絲-煮	履歷蔬菜 榨菜, 冬粉, 木耳		5.6	2.4	2.2	2.3	731