



上將食品

頭前國中素食 114 年 11 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
3	一	白飯 白米	麻香凍豆腐 凍豆腐, 洋芋, 紅蔥-燒	韓式 香竹捲 香竹捲, 大白菜, 蔬菜-煮	脆炒銀芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章 蔬菜	金針筍片湯 竹筍, 金針花		6.6	2.4	2.1	2.6	812
4	二	五穀飯 白米, 五穀米	糖醋豆皮 豆皮, 彩椒, 毛豆-煮	滷味方干 四方干, 蘿蔔, 蔬菜-油	彩燴鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蘿蔔-煮	標章 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海芽, 味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
5	三	白飯 白米	紅燒蘭花干 蘭花干-燒	堅果 大溪黑干 大溪黑干, 堅果-煮	金菇條豆 條豆, 金針菇-炒	標章 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑	水果	6.5	2.3	2.4	2.5	800
6	四	茄汁 義大利麵 麵, 玉米, 蔬菜	素火腿 素火腿片 X2-煮	萵菇豆腐 豆腐, 鮮菇, 蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	有機 蔬菜	西式濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
7	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	宮保烤麩 烤麩, 蔬菜, 花生-煮	椒香 毛豆莢 毛豆莢-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 海帶結, 蔬菜-煮	標章 蔬菜	結菜丸子湯 結頭菜, 素丸子		6.7	2.3	2.2	2.4	805
10	一	金瓜 炒雙粉 米粉, 冬粉, 蔬菜, 南瓜	素五花肉 素五花 X1-燒	刈包 刈包 X1-蒸	麻油 素腰花 素腰花, 芹菜-炒	標章 蔬菜	豆腐玉米湯 玉米, 豆腐		6.7	2.3	2.1	2.6	811
11	二	白飯 白米	素沙茶豆腸 豆腸, 小黃瓜, 蔬菜-燒	炸 素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	茄汁玉米 玉米, 結頭菜, 番茄-炒	標章 蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜, 鮮菇		6.8	2.4	2.1	2.6	826
12	三	芝麻飯 白米, 芝麻	滷四角腐 四角腐 X1-油	花生麵筋 麵筋, 鮮菇, 花生-煮	黃芽粉絲 黃豆芽, 冬粉, 海芽-炒	標章 蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮑菇, 糯米	水果	6.8	2.4	2.1	2.3	812
13	四	白飯 白米	醬燒百頁 百頁, 洋芋, 蔬菜-煮	香草豆包 豆包, 蘿蔔, 香草-燒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔素肉羹 蘿蔔, 素肉羹		6.7	2.4	2.2	2.4	812
14	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	蠔燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	蒲瓜 炒豆干 蒲瓜, 豆干, 鮮菇-炒	素鍋貼 素鍋貼 X1-烤	標章 蔬菜	紅棗藥膳湯 洋芋, 山藥, 紅棗		6.7	2.4	1.9	2.5	809
17	一	素香油飯 糯米, 白米, 香菇, 麵輪	杏片素魚排 素魚排 X1, 杏仁片-燒	南瓜豆腸 豆腸, 南瓜, 毛豆-煮	炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章 蔬菜	番茄紅燒湯 蘿蔔, 番茄, 蔬菜		6.7	2.5	2	2.7	828
18	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒	鮮蔬 豆雞片 豆雞片, 蔬菜-燒	咖哩洋芋 洋芋, 鮑菇, 蘿蔔-煮	標章 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
19	三	紅藜飯 白米, 紅藜	醬爆干絲 豆干絲, 蔬菜-炒	紅燒 素獅頭 素獅子頭 X1, 玉米, 蔬菜-煮	拌炒海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章 蔬菜	味噌蔬菜湯 豆腐, 蔬菜	水果	6.8	2.5	2.1	2.3	820
20	四	白飯 白米	雲耳燒嫩腐 豆腐, 木耳, 蔬菜-燒	酸甜 蘭花干 蘭花干, 彩椒, 青豆-煮	炸 芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻-炸	有機 蔬菜	薑絲海菜湯 結頭菜, 海芽, 薑		6.8	2.4	2.3	2.4	822
21	五	燕麥飯 白米, 燕麥	泡菜豆皮 豆皮, 大白菜, 蔬菜-煮	麵輪冬瓜 冬瓜, 麵輪, 海帶結-油	香菇筍片 竹筍, 香菇-炒	標章 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 酸菜		6.7	2.3	2.3	2.4	807
24	一	白飯 白米	味噌燒凍腐 凍豆腐, 蔬菜-燒	瓜仔干丁 豆干, 蔬菜, 脆瓜-煮	金菇大白 白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	標章 蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.5	824
25	二	香椿炒麵 麵, 蔬菜, 香椿醬	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	香燒油腐 油豆腐, 蔬菜, 青豆-煮	塔香海唇 海帶唇, 蔬菜-炒	標章 蔬菜	大醬湯 豆腐, 鮮菇, 高麗菜		6.9	2.5	2	2.6	838
26	三	五穀飯 白米, 五穀米	番茄豆雞片 豆雞片, 番茄-煮	沙茶百頁 百頁, 蔬菜, 小黃瓜-煮	薑燒南瓜 南瓜, 薑-燒	標章 蔬菜	鮮菇洋芋湯 洋芋, 鮮菇, 薑仁	水果	6.8	2.5	2.1	2.4	824
27	四	紫米飯 白米, 紫米	照燒麵腸 麵腸, 鮮菇-燒	醃醃豆包 豆包, 蔬菜-油	韓式年糕 大白菜, 年糕-煮	有機 蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米, 蘿蔔		6.7	2.4	2.2	2.5	817
28	五	白飯 白米	酸菜黑干 黑豆干, 酸菜-燒	菇燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	蔬菜 天婦羅 洋芋, 四季豆, 茄子-炸	標章 蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸子	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812