



上將 中央餐廚 民權國中素食 109年10月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用** 本菜单含有芒果、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: 劉基瑩(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜			青菜	湯		全穀雜糧	豆魚蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
5	一	白飯 白米	開胃素五花 酸菜、筍乾、素五花-煮	芹香干片 豆干、芹菜-炒	高麗粉絲 高麗菜、冬粉、素肉-炒	滷味拼盤 海帶結、蘿蔔-滷	紅彩敏豆 紅蘿蔔、條豆-煮	綠色蔬菜	金針素肉湯 金針、素肉		6.7	2.3	2.2	2.4	804.5
6	二	糙米飯 白米、糙米	杏仁豆腸 杏仁片、洋芋、豆腸-煮	彩繪腐竹捲 彩椒、腐竹捲-煮	炸薯球 薯球-炸	沙鍋白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	塔香紫茄 九層塔、茄子-煮	綠色蔬菜	昆布湯 紫菜、高麗菜		6.6	2.4	2.3	2.6	816.5
7	三	有機白飯 有機白米	大溪黑豆乾 黑豆干-煮	百頁雪裡紅 百頁豆腐、雪裡紅-煮	三杯鮑菇 九層塔、蒟蒻、鮑菇-煮	咖哩洋芋 咖哩、馬鈴薯、毛豆-煮	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、菇類		6.6	2.4	2.2	2.5	809.5
8	四	芽菜炒麵 白麵、素肉絲、豆芽菜、芹菜	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	醬爆麵腸 毛豆、麵腸-炒	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜-炒	烤地瓜 地瓜-烤	炒萵苣 萵苣-炒	綠色蔬菜	味噌湯 蘿蔔、豆腐、味噌		6.6	2.3	2.1	2.6	804
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	菱角豆腐 菱角、油豆腐-煮	泡菜年糕 大白菜、年糕、木耳-煮	紅絲竹筍 紅蘿蔔、竹筍、金菇-炒	樹子苦瓜 樹子、苦瓜-煮	麻油紅菜 紅鳳菜-炒	綠色蔬菜	羅宋湯 番茄、腐皮		6.6	2.3	2.3	2.4	800
13	二	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	蠔油豆雞 毛豆、豆雞片-燒	木須高麗菜 木耳、高麗菜-炒	彩繪條豆 紅蘿蔔、條豆-炒	奶皇包 奶皇包-蒸	綠色蔬菜	巧達濃湯 玉米、洋芋		6.7	2.5	2.2	2.6	828.5
14	三	有機白飯 有機白米	味噌素排骨 素排骨-燒	海結花生 花生、海結、豆乾-滷	三杯紫茄 九層塔、茄子-煮	黑胡椒豆芽 黑胡椒、豆芽-炒	毛豆三色丁 毛豆、玉米、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、香菇		6.5	2.4	2.3	2.4	800.5
15	四	燕麥飯 白米、燕麥	麻油素腰花 麻油、素腰花-煮	醬燒豆腐 木耳、豆腐-煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	薑絲莧菜 薑絲、莧菜-炒	土豆麵筋 花生、麵筋-煮	綠色蔬菜	針菇素絲湯 金針菇、素肉絲、竹筍		6.5	2.4	2.3	2.4	800.5
16	五	白飯 白米	滷四角腐 油豆腐-滷	宮保烤麸 芝麻、烤麸-煮	芹炒海龍 海龍、芹菜-炒	豆皮白菜 白菜、豆皮-煮	炸天婦羅 地瓜、南瓜、杏鮑菇-炸	綠色蔬菜	鮮蔬素丸湯 鮮瓜、素丸		6.6	2.4	2.3	2.4	807.5
19	一	玉米炒飯 白米、鮮菇、玉米	椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥-炸	滷味豆包 豆包-煮	芋頭燒大白 芋頭、紅蘿蔔、白菜-煮	蠔油茄子 茄子-燒	木耳鮑菇 鮑菇、木耳、蔬菜-炒	綠色蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海芽		6.5	2.5	2.3	2.6	817
20	二	芝麻飯 白米、芝麻	壽喜豆捲 蘿蔔、豆捲、玉米筍-燒	酸菜素肚 酸菜、素肚條-炒	熱炒白筍 筍、鮮菇、木耳-炒	枸杞南瓜 枸杞、南瓜-煮	薑絲紅菜 薑、紅鳳菜-燒	綠色蔬菜	高麗豆腐湯 高麗、豆腐		6.6	2.4	2.2	2.4	805
21	三	有機白飯 有機白米	五香豆干 五香豆干-滷	鳳梨素肉 鳳梨、紅蘿蔔、素肉-燒	鮮菇炒蒲瓜 鮮菇、蒲瓜-炒	高麗粉絲 紅蘿蔔、高麗菜、粉絲-炒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	有機蔬菜	藥膳洋芋湯 當歸、洋芋、薏仁		6.7	2.4	2.3	2.4	814.5
22	四	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜籽豆雞 南瓜籽、素雞片-炒	香燒骰腐 木耳、油豆腐-燒	炒花椰菜 花椰菜-炒	蒟蒻三色 蒟蒻、小黃瓜、木耳-煮	豆醬海帶根 豆醬、海帶根-炒	綠色蔬菜	枸杞冬瓜湯 枸杞、冬瓜、蒟蒻		6.5	2.4	2.3	2.4	800.5
23	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	咖哩凍腐 凍豆腐、咖哩、洋芋-煮	水蓮豆皮 水蓮、豆皮-炒	什錦鮮瓜 玉米筍、鮮瓜-煮	珍珠丸 珍珠丸-蒸	西芹鮮菇 芹菜、鮮菇-炒	綠色蔬菜	味噌蘿蔔湯 鮮菇、蘿蔔、豆腐		6.6	2.4	2.2	2.5	809.5
26	一	麥片飯 白米、麥片	蜜汁素肉排 素肉排-煮	沙茶豆干 玉米、毛豆、豆干-煮	白菜獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	油燴苦瓜 酸菜、苦瓜-煮	炒空心菜 空心菜-炒	綠色蔬菜	筍片湯 蘿蔔、筍片、鮮菇		6.5	2.5	2.2	2.4	805.5
27	二	南瓜炒米粉 米粉、南瓜、木耳	三杯油豆腐 九層塔、油豆腐-煮	玉米可樂餅 玉米可樂餅-炸	黃瓜蒟蒻 黃瓜、白蒟蒻、豆皮-煮	竹筍木耳 竹筍、木耳-燒	鹽水毛豆 毛豆-煮	綠色蔬菜	金針腐皮湯 金針、高麗菜、腐皮		6.6	2.5	2.1	2.7	823.5
28	三	有機白飯 有機白米	葵花子糖醋烤麩 葵花子、糖醋、烤麩-煮	梅香控素肉 梅乾菜、素肉、筍乾-煮	紅蘿蔔高麗 紅蘿蔔、高麗菜-炒	翡翠三絲 海帶、芹菜、干絲-炒	白醬雙薯 馬鈴薯、番薯-煮	有機蔬菜	薏仁鮮瓜湯 薏仁、鮮瓜		6.6	2.3	2.2	2.4	797.5
29	四	地瓜飯 白米、地瓜	和風香竹捲 香竹捲、蘿蔔-燒	拌飯瓜仔干丁 豆干、脆瓜、鮮菇-煮	脆炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	蠔油茄子 茄子-煮	玉米南瓜 玉米、南瓜、青豆-煮	綠色蔬菜	白菜粉絲湯 白菜、粉絲、素肉絲		6.7	2.3	2.2	2.3	800
30	五	海苔飯 白米、海苔	紅燒素雞腿 素雞腿-煮	茄汁豆包 番茄、豆包、小黃瓜-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜-炒	鴛鴦冬瓜 麵線、冬瓜、鹹冬瓜-煮	沙茶燴珍菇 香菇、珍菇、西芹-炒	綠色蔬菜	紫菜湯 紫菜、薑絲		6.5	2.4	2.3	2.4	800.5