



上將 中央餐廳

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 **本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等, 不適舍其過敏體質者食用**
 ◎ 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)

期	星期	主食	主菜	主菜	副菜		青菜	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
5	一	白飯 白米	開胃素五花 酸菜,筍茸,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-油	紅彩敏豆 紅蘿蔔,條豆-煮	綠色蔬菜 綠蔬	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 綠蔬	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,茼蒿,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 有蔬	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 綠蔬	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 綠蔬	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 綠蔬	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-油	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 有蔬	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	薑絲萵菜 薑絲,萵菜-炒	土豆麵筋 花生,麵筋-煮	綠色蔬菜 綠蔬	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-油	宮保烤麩 芝麻,烤麩-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 綠蔬	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 綠蔬	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 綠蔬	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-油	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 有蔬	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	香燒殷腐 木耳,油豆腐-燒	炒花椰菜 花椰菜-炒	茼蒿三色 茼蒿,小黃瓜,木耳-煮	豆醬海帶根 豆醬,海帶根-炒	綠色蔬菜 綠蔬	枸杞冬瓜湯 枸杞,冬瓜,茼蒿	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 綠蔬	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	油燜苦瓜 酸菜,苦瓜-煮	炒空心菜 空心菜-炒	綠色蔬菜 綠蔬	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	黃瓜茼蒿 黃瓜,白茼蒿,豆皮-煮	竹筍木耳 竹筍,木耳-燒	鹽水毛豆 毛豆-煮	綠色蔬菜 綠蔬	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	梅香焢素肉 梅乾菜,素肉,筍茸-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 有蔬	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 綠蔬	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 麵輪,冬瓜,鹹冬瓜-煮	沙茶燴珍菇 香菇,珍菇,西芹-炒	綠色蔬菜 綠蔬	紫菜湯 紫菜,薑絲	6.5	2.4	2.3	2.4	800.5