



上將食品

民權國中素食110年2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, 不适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	主菜	副菜				湯	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2/18	四	白飯 白米	蠔油豆雞片 豆雞片, 彩椒-燒	粉豆素火腿 粉豆, 素火腿-燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	芋香玉米 玉米, 芋頭, 蘿蔔, 青豆-煮	紅燒冬瓜 冬瓜, 木耳, 薑-燒	綠色蔬菜	海芽豆腐湯 海芽, 豆腐	6.5	2.2	2.4	2.5	793
19	五	玉米飯 白米, 玉米	泡菜凍豆腐 凍豆腐, 大白菜, 金針菇-燒	沙茶豆干 豆干片, 彩椒-炒	海帶三絲 海帶, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	塔香紫茄 茄子, 九層塔-煮	烤地瓜 地瓜條-烤	綠色蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.8	2.3	2.3	2.3	810
20	六	糙米飯 白米, 糙米	滷蘭花干 蘭花干-滷	酸菜炒麵腸 麵腸, 酸菜-炒	西芹玉筍 西芹, 玉米筍, 蘿蔔-炒	彩椒雙菇 彩椒, 鮑菇, 金針菇-煮	★炸薯球 薯球-炸	綠色蔬菜	結菜湯 結頭菜, 木耳	6.7	2.2	2.2	2.6	806
22	一	金瓜炒米粉 南瓜, 高麗菜, 米粉	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	蘿蔔豆腸 豆腸, 蘿蔔, 綠豆段-煮	小兔包 小兔包-蒸	素蟬黃瓜 黃瓜, 素蟬絲, 木耳-煮	鴻喜菇白菜 白菜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔, 木耳-煮	綠色蔬菜	薑絲紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 薑	6.8	2.2	2.3	2.6	816
23	二	藜麥飯 白米, 藜麥	梅香素五花 素五花, 梅菜-燒	滷大四角 四角油豆腐-滷	★炸天婦羅 長豆, 地瓜, 菇類-炸	紅燒茄子 茄子-燒	清炒芥藍 芥藍菜-炒	綠色蔬菜	金針高麗湯 金針, 高麗菜, 豆皮	6.7	2.3	2.3	2.7	821
24	三	有機白飯 白米	栗子百頁 栗子, 百頁-煮	花生烤麩 烤麩, 木耳, 花生-燒	炸醬干丁 豆乾丁, 麵輪, 青豆-煮	海結蘿蔔 蘿蔔, 海帶結, 玉米段-炒	珍菇高麗 高麗菜, 袖珍菇, 木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇, 木耳	6.5	2.3	2.4	2.4	796
25	四	紫米飯 白米, 紫米	皇帝豆燒麵輪 麵輪, 洋芋, 皇帝豆-燒	蜜汁素雞腿 素雞腿, 玉米-煮	木耳菠菜 菠菜, 木耳-炒	針菇醃豆 醃豆, 金針菇, 紅蘿蔔-炒	蒟蒻鮑菇 蒟蒻小捲, 鮑菇, 玉米筍-煮	綠色蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋, 薑仁, 素肉, 當歸, 紅棗	6.6	2.2	2.4	2.5	800
26	五	紅豆飯 白米, 紅豆	鳳梨素肉 鳳梨, 彩椒, 素肉-煮	南瓜豆腐煲 豆腐, 南瓜, 枸杞-煮	香菇炒桂筍 桂竹筍, 香菇-炒	麻油素腰花 素腰花, 西芹-燒	蜜紅豆芋頭 紅豆, 芋頭-煮	綠色蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米, 油片	6.8	2.3	2.2	2.4	812