



# 上將食品

# 民權國中素食110年4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: 劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜				湯	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 素肉, 鳳梨, 彩椒-煮	芹菜腐皮 腐皮, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	鮑菇炒蛋 雞蛋, 鮑菇-炒	香芋白菜 大白菜, 芋頭, 筍耳-燒	玉米洋芋 洋芋, 玉米, 青豆-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	6.6	2.3	2.5	2.5	810
6	二	香菇油飯 糯米, 米, 香菇, 麵輪	芝麻素牛蒡排 素牛蒡排, 芝麻-燒	青椒炒豆干 豆干, 青椒-炒	豆沙包 豆沙包-蒸	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	海帶干絲 海帶, 干絲, 紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 杏鮑菇	6.7	2.4	2.3	2.6	824
7	三	有機白飯 有機白米	咖哩百頁腐 百頁, 洋芋-煮	★椒鹽炸雞蛋 雞蛋-炸	茼蒿燒瓜 黃瓜, 茼蒿, 木耳-燒	金粒菠菜 菠菜, 玉米-炒	五味醬紫茄 茄子, 九層塔-燒	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	6.6	2.3	2.4	2.7	816
8	四	薏仁飯 白米, 薏仁	煙燻素茶鵝 素茶鵝-燒	泡菜凍豆腐 凍豆腐, 白菜, 紅蘿蔔-煮	金菇竹筍 竹筍, 金針菇, 木耳-炒	清炒花椰 白花椰菜, 鮑菇-炒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜	高麗昆布湯 高麗菜, 海芽	6.5	2.4	2.3	2.5	805
9	五	小米飯 白米, 小米	紅麴蘭花干 蘭花干, 紅麴-燒	紅茶滷蛋 雞蛋, 蘿蔔-滷	鮮蒸南瓜 南瓜, 青豆-蒸	彩椒長豆 條豆, 彩椒-炒	紅絲芽菜 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冰綠豆雙圓湯 綠豆, 地瓜圓, 芋圓	6.7	2.3	2.4	2.4	810
12	一	茄汁義大利麵 麵, 玉米, 紅蘿蔔, 番茄	★素香雞排 素雞排-炸	海結方干 四方干, 海帶結, 白蘿蔔-滷	芝麻包 芝麻包-蒸	秀珍菇黃瓜 黃瓜, 秀珍菇, 玉米筍-炒	枸杞地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	綠色蔬菜	冰珍珠紅茶 珍珠, 紅茶	6.7	2.4	2.3	2.7	828
13	二	五穀飯 白米, 五穀米	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	紅燒腐竹捲 腐竹捲, 小黃瓜, 木耳-燒	豆皮白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 豆皮-煮	珍珠丸 珍珠丸-蒸	玉米三色 玉米, 杏鮑菇, 紅蘿蔔-煮	綠色蔬菜	鼎邊銼 板條, 素肉絲, 金針花, 芹菜, 木耳	6.7	2.3	2.4	2.4	810
14	三	有機白飯 有機白米	素魚排 素白帶魚-燒	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇-蒸	番茄豆腐 豆腐, 番茄-燒	雙色花椰 白花椰, 綠花椰-煮	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔海芽湯 白蘿蔔, 海芽	6.7	2.4	2.4	2.6	826
15	四	玉米飯 白米, 玉米	滷四角腐 四角豆腐-滷	葵瓜籽豆腸 豆腸, 彩椒, 葵瓜籽-煮	芹香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	鮮炒過貓 過貓, 金針菇-炒	高麗粉絲 高麗菜, 粉絲, 木耳-炒	有機蔬菜	山藥洋芋湯 洋芋, 山藥, 枸杞	6.8	2.4	2.5	2.4	827
16	五	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩, 竹筍, 紅蘿蔔, 香菇-燒	素蠔豆雞片 豆雞片, 香菜-炒	烤蜜地瓜 地瓜-烤	醬燒結頭 結頭菜, 紅蘿蔔-燒	菇絲紅菜 紅鳳菜, 香菇-炒	綠色蔬菜	白菜豆腐湯 豆腐, 白菜	6.8	2.4	2.3	2.4	822
19	一	白飯 白米	豆瓣燒素肚 素豬肚, 彩椒-燒	蜜汁四方干 四方干, 芝麻-燒	腰果玉米 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 腰果-煮	★馬蹄條 馬蹄條*2-炸	炒龍鬚菜 龍鬚菜, 金針菇-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 香菇, 豆皮	6.6	2.4	2.1	2.7	816
20	二	香椿炒飯 白米, 玉米, 鮑菇, 香椿醬	五香滷蛋 雞蛋, 海帶結-滷	茄汁豆包 豆包, 番茄, 毛豆-燒	銀絲卷 銀絲卷-蒸	清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	木耳胡瓜 胡瓜, 木耳-煮	綠色蔬菜	味噌湯 豆腐, 白蘿蔔	6.7	2.3	2.3	2.6	816
21	三	有機白飯 有機白米	南瓜燒豆腸 豆腸, 南瓜, 枸杞-煮	胡麻醬干絲 豆干絲, 小黃瓜-炒	白菜年糕 年糕, 白菜, 紅蘿蔔-炒	針菇地瓜葉 地瓜葉, 金針菇-炒	塔香海茸 海茸, 九層塔-炒	有機蔬菜	榨菜金針湯 榨菜, 金針花, 粉絲	6.7	2.4	2.2	2.5	817
22	四	紅豆飯 白米, 紅豆	蠔油豆腐 豆腐, 秀珍菇, 紅椒-煮	干片炒豆苗 豆干, 豆苗, 紅蘿蔔-炒	醬淋紫茄 茄子-燒	炒三色豆 玉米, 紅蘿蔔, 青豆-炒	薑絲炒莧菜 莧菜, 紅蘿蔔, 薑-炒	有機蔬菜	海芽湯 高麗菜, 海芽, 薑	6.5	2.5	2.3	2.5	813
23	五	糙米飯 白米, 糙米	味噌凍腐 凍豆腐, 紅白蘿蔔-燒	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	炒花椰菜 綠花椰菜, 玉米筍-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕-煎	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冰西米露奶茶 西谷米, 紅茶, 奶粉	6.8	2.3	2.3	2.5	819
26	一	台式總匯炒麵 麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	素鱈魚排 素鱈魚排-燒	沙嗲豆雞片 豆雞片, 彩椒-炒	馬拉糕 馬拉糕-蒸	紅片蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔-煮	筍香茼蒿捲 竹筍, 茼蒿小卷-煮	綠色蔬菜	番茄羅宋湯 番茄, 紅蘿蔔, 西芹	6.7	2.4	2.4	2.4	817
27	二	燕麥飯 白米, 燕麥	滷香豆干 豆干-滷	泡菜素獅頭 素獅子頭, 大白菜-燒	★香酥天婦羅 香菇, 地瓜, 條豆-炸	芝香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 芝麻-炒	玉筍小黃瓜 小黃瓜, 玉米筍, 木耳-炒	綠色蔬菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米粒, 海結	6.6	2.4	2.3	2.6	817
28	三	有機白飯 有機白米	素火腿片 素火腿片*2-煮	照燒虎皮蛋 雞蛋, 青豆, 玉米粒-燒	絲瓜疙瘩 絲瓜, 麵疙瘩, 木耳-煮	酸菜脆筍 脆筍, 酸菜-煮	菇炒芥藍 芥藍菜, 金針菇-炒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	6.8	2.3	2.1	2.4	809
29	四	小米飯 白米, 小米	糖醋凍腐 凍豆腐, 彩椒-煮	三杯麵腸 麵腸, 杏鮑菇, 九層塔-炒	豉汁苦瓜 苦瓜, 豆豉-燒	西芹素腰花 素腰花, 西芹-煮	紅仁花椰 綠花椰菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	枸杞結菜湯 結頭菜, 枸杞	6.5	2.3	2.3	2.5	798
30	五	紅藜飯 白米, 紅藜	黑豆滷麵輪 蘿蔔, 麵輪, 黑豆-滷	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 毛豆-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	條豆干片 條豆, 豆干-煮	香炒牛蒡絲 牛蒡絲, 芝麻-炒	綠色蔬菜	冰仙草包心圓 仙草, 包心圓	6.8	2.3	2.1	2.5	814