



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：劉英瑩(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	豆魚 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、筍片-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 糙米、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	蒟蒻燒瓜 黃瓜、蒟蒻、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、紅鈞-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	鼎邊錘	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	四喜烤麸 烤麸、竹筒、紅蘿蔔、香菇-燒	素蠣豆雞片 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	塔香海草 海草、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	筍香蒟蒻捲 竹筍、蒟蒻小卷-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