



上將 中央餐廳

莒光國小素食 115 年 10 月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，**不適含其過敏體質者食用***
 ◎ 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：徐詠琇(營養字第 008859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米,糙米	洋芋豆包 豆包,洋芋,木耳-煮	煸炒豆干 豆干,蘿蔔-炒	筍香鮑菇 竹筍,鮑菇,紅蘿蔔-炒	標章蔬菜 海芽味噌湯 豆腐,海芽		5.7	2.2	2.2	2.2	718
2	五	雜糧飯 白米,雜糧米	滷花干 蘭花干-滷	紅燒豆腐 豆腐,木耳,青豆-煮	玉米彩丁 玉米,蘿蔔-煮	標章蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜,鮮菇,薏仁		5.6	2.3	2.2	2.4	728
5	一	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	椒鹽炸油腐 油豆腐,地瓜薯條,綠豆-炸	蜜汁四方干 四方干-煮	炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	標章蔬菜 結菜鮮菇湯 結頭菜,鮮菇		5.7	2.3	2.4	2.2	731
6	二	胚芽飯 白米,胚芽米	茄汁凍腐 凍豆腐,番茄,玉米-煮	鮮菇豆雞片 豆雞片,鮮菇,毛豆-燒	蘿蔔燒瓜 鮮瓜,蘿蔔,木耳-煮	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐,竹筍,蘿蔔	水果	5.5	2.2	2.4	2.3	714
7	三	芝麻飯 白米,芝麻	酸甜醬豆包 豆包,小黃瓜,蘿蔔-煮	塔香豆腐 豆腐,竹筍,九層塔-燒	清炒花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	標章蔬菜 紅白蘿蔔湯 芹菜,蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.3	730
8	四	藜麥飯 白米,白藜麥	藥膳凍腐 凍豆腐,高麗菜,紅棗-煮	干丁雪裡紅 豆干,雪裡紅-煮	炒雙芽 黃豆芽,海芽,蘿蔔-炒	標章蔬菜 竹筍湯 竹筍,鮮菇		5.7	2.2	2.2	2.2	718
12	一	五穀飯 白米,五穀米	沙嗲豆干 豆干,蘿蔔-煮	醬燒小三角 三角腐,蘿蔔,青豆-燒	雲耳白菜 大白菜,木耳,鮮菇-煮	標章蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋,鮮菇,糯米		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	二	燕麥飯 白米,燕麥	三杯烤麩 烤麩,竹筍,九層塔-燒	玉米燒豆腐 豆腐,玉米-煮	紅絲炒筍 竹筍,蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜 菇菇青瓜湯 青木瓜,鮮菇,蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
14	三	紫米飯 白米,紫米	麻油凍腐 凍豆腐,鮮菇,毛豆-煮	菇炒彩椒黑干 黑豆干,鮮菇,彩椒-炒	咖哩洋芋 洋芋,蘿蔔-煮	標章蔬菜 關東煮湯 蘿蔔,油腐,蘿蔔		5.7	2.3	2.1	2.2	723
15	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	滷五香豆干 豆干 X2-滷	鮮茄豆皮 豆皮,番茄,毛豆-煮	紫米珍珠丸 紫米丸 X1-蒸	標章蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐,玉米		5.6	2.2	2.3	2.4	723
16	五	胚芽飯 白米,胚芽	堅果洋芋豆捲 豆捲,洋芋,堅果-煮	炸醬干丁 豆干,竹筍,蘿蔔-炒	薑絲番薯葉 地瓜葉,薑-炒	標章蔬菜 高麗枸杞湯 高麗菜,豆皮,枸杞		5.8	2.2	2.1	2.3	727
19	一	小米飯 白米,小米	照燒油腐 油豆腐,木耳,毛豆-燒	糯米椒炒干片 豆干片,糯米椒-炒	塔香海根 海帶根,九層塔-炒	標章蔬菜 金針鮮筍湯 竹筍,金針花		5.6	2.2	2.2	2.4	720
20	二	麥片飯 白米,麥片	咖哩豆雞片 豆雞片,洋芋,蘿蔔-燒	泡菜豆皮 大白菜,豆皮,蘿蔔-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜,木耳,玉米筍-燒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐,海芽	水果	5.7	2.2	2.3	2.2	721
21	三	薏仁飯 白米,小薏仁	番茄豆腐 豆腐,番茄,毛豆-煮	味噌大溪干 黑豆干,蘿蔔-煮	甘藷條 地瓜薯條 X3-烤	標章蔬菜 芹珠結菜湯 結頭菜,鮮菇,芹菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
22	四	茄醬義大利麵 麵,玉米,蘿蔔	芝香豆包 豆包,芝麻-煮	滷味方干 四方干,蘿蔔,鮮菇-滷	木耳花椰 花椰菜,木耳-炒	標章蔬菜 洋芋湯 洋芋,玉米,蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.2	726
23	五	紅藜飯 白米,紅藜	和風凍豆腐 凍腐,小黃瓜,蘿蔔-煮	醬炒豆捲 豆捲,彩椒-炒	酥炸天婦羅 地瓜,長豆,南瓜-炸	標章蔬菜 冬瓜蔬菜湯 冬瓜,薑		5.6	2.3	2.4	2.2	724
27	二	五穀飯 白米,五穀米	紅棗油腐 油豆腐,高麗菜,紅棗-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋,鮮菇,青豆-煮	瓜仔干丁 豆干,鮮菇,脆瓜-煮	有機蔬菜 紅燒豆皮湯 番茄,蘿蔔,腐皮	水果	5.7	2.2	2.1	2.4	725
28	三	燕麥飯 白米,燕麥	糖醋豆包 豆包,鳳梨-煮	竹筍炒干片 竹筍,豆干,蘿蔔-炒	堅果玉米炒菇 玉米,鮮菇,堅果-炒	標章蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐,鮑菇,蘿蔔		5.6	2.3	2.2	2.2	719
29	四	齋香炒飯 白米,玉米	味噌凍腐 凍豆腐,蘿蔔,玉米筍-煮	泰式打拋豆捲 豆捲,番茄,豆薯,九層塔-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜,蘿蔔,金針菇-煮	標章蔬菜 沙茶白菜湯 大白菜,油片,木耳	豆奶	5.6	2.3	2.1	2.3	721
30	五	藜麥小米飯 白米,白藜麥,小米	飄香四角腐 四角腐 X1-滷	三杯豆雞片 豆雞片,木耳,九層塔-燒	薑絲南瓜 南瓜,薑絲-煮	標章蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜,鮮菇,枸杞		5.7	2.3	2.2	2.2	726