



上將食品 莒光國小素食 114 年 5 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	藜麥飯 白米、白藜麥	五香豆干 豆干-滷	玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-煮	針菇白菜 白菜、金針菇、蘿蔔-炒	標章蔬菜	雙色蘿蔔湯 雙色蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.3	730
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米	素蠔豆雞 豆雞片、鮑菇、木耳-煮	茄汁豆包 生豆包、番茄、玉米-燒	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-滷	標章蔬菜	金針筍片湯 竹筍、金針花		5.7	2.3	2.1	2.4	732
5	一	經典香菇油飯 糯米、白米、香菇	滷味香干 四方干、蘿蔔-滷	蔬燒凍腐 凍腐、鮮菇-燒	玉筍花椰 花椰、玉米筍、蘿蔔-炒	標章蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽		5.6	2.3	2	2.2	714
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	三杯油腐 油腐、木耳、九層塔-炒	彩椒干片 豆干、彩椒-炒	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蘿蔔-炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞	水果	5.8	2.3	2	2.2	728
8	四	小米飯 白米、小米	咖哩豆干丁 洋芋、豆干丁、蘿蔔-煮	和風豆捲 生豆捲、小黃瓜-燒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	大滷清湯 豆腐、金針菇、筍絲		5.5	2.4	2.2	2.2	719
9	五	麥片飯 白米、麥片	菇燒百頁 百頁腐、鮮菇、木耳-燒	酸菜黑干 黑豆干、酸菜-炒	炒海絲 海帶絲、蘿蔔-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜		5.8	2.4	2	2.1	731
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	香滷豆包 生豆包-滷	紅燒骰子腐 油腐、木耳-燒	炸芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炸	標章蔬菜	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮑菇		5.7	2.3	2.1	2.5	737
13	二	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	五香雙結 豆皮結、海結、蘿蔔-滷	豉香干片 豆干片、芹菜-炒	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蘿蔔	水果	5.7	2.4	2.1	2.1	726
15	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	京醬凍腐 凍豆腐、豆薯、鮮菇-燒	瓜仔干丁 豆干、冬瓜、碎瓜-煮	紫米丸 紫米丸X1-蒸	標章蔬菜	味噌湯 豆腐、蘿蔔、味噌		5.6	2.4	2.1	2.4	733
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	小瓜豆雞片 豆雞片、小瓜、蘿蔔-燒	滷四角腐 四角腐-滷	咖哩薯塊 洋芋、蘿蔔-煮	標章蔬菜	竹筍金菇湯 竹筍、金針菇		5.7	2.4	2	2.3	733
19	一	薏仁飯 白米、薏仁	義式豆皮 生豆皮、番茄、香料-煮	花生方干 四方干、鮮菇、花生-滷	薑燒金瓜 南瓜、薑、青豆-煮	標章蔬菜	沙茶白菜湯 大白菜、金針菇、木耳		5.7	2.3	2	2.4	730
20	二	糙米飯 白米、糙米	醃翻香干 五香豆干-滷	麻香凍腐 凍豆腐、木耳-炒	玉米彩繪 玉米、鮮菇、蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅燒鮮蔬湯 蘿蔔、菇類、油片	水果	低年級豆奶				
									5.7	2.3	2	2.4	730
22	四	番茄義大利麵 麵、番茄、玉米	飄香大四角 四角腐-滷	照燒烤麩 烤麩、洋芋、毛豆-燒	雲耳炒筍 筍片、蘿蔔、木耳-炒	標章蔬菜	玉米什錦湯 玉米、洋芋、蘿蔔		中高年級豆奶				
									5.7	2.4	2	2.3	733
23	五	芝麻飯 白米、芝麻	泡菜四方干 四方干、白菜-煮	醬燒凍腐 凍豆腐、木耳-燒	玉筍鮮瓜 蒲瓜、玉米筍、蘿蔔-煮	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐、海帶、蘿蔔		5.6	2.5	2.2	2.2	734
26	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥	酸甜蘭花干 蘭花干、鳳梨-燒	香椿豆腐 豆腐、蘿蔔、玉米-燒	炸天婦羅 地瓜、茄子、南瓜-炸	標章蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.5	737
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	沙嗲百頁 百頁腐、洋芋、毛豆-煮	葷菇黑干 黑豆干、鮑菇、木耳-燒	沙茶海根 海帶根、蘿蔔-炒	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、菇類、蘿蔔	水果	5.8	2.3	2	2	719
29	四	五穀飯 白米、五穀米	芹炒豆干 豆干、紅椒、芹菜-炒	蠔醬燒油腐 油豆腐、鮮菇-燒	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	標章蔬菜	番茄腐皮湯 番茄、腐皮、蘿蔔		5.6	2.5	2.2	2.2	734