



上將食品 莒光國小素食 115年6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：徐詠琇(營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀根莖	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	小米飯 白米、小米	味噌燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、玉米筍-燒	彩蔬黑干 黑豆干、彩椒-燒	炒高麗 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜	大滷清湯 豆腐、竹筍、蘿蔔		5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二	胚芽飯 白米、胚芽	咖哩骰子腐 油豆腐、南瓜、蘿蔔-煮	京醬豆干 豆干、小黃瓜-炒	鷹嘴豆 玉米、蘿蔔、鷹嘴豆-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 大白菜、腐皮、枸杞	水果	5.7	2.2	2.2	2.4	727
4	四	紅藜飯 白米、紅藜麥	三杯豆包 豆包、九層塔-炒	醋溜烤麩 烤麩、木耳、鮮菇-煮	炒芥藍 芥藍菜-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.7	2.3	2	2.2	721
5	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	孜然百頁 百頁、洋芋-煮	豆捲筍茸 豆捲、梅菜、筍茸-燒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蘿蔔-煮	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、鮮菇、玉米		5.7	2.4	2.2	2.1	729
8	一	芝麻飯 白米、芝麻	鮑菇燒凍腐 凍豆腐、鮑菇-燒	酸甜豆皮 豆皮、蘿蔔、彩椒-燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 XI-煎	標章蔬菜	金針湯 金針花、鮮菇		5.5	2.3	2.4	2.2	717
9	二	羅勒義大利麵 麵、番茄、玉米	洋芋大溪干 黑豆干、洋芋-燒	醃醃四角 油豆腐、木耳-油	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蘿蔔	水果	5.7	2.2	2	2.4	722
11	四	糙米飯 白米、糙米	沙茶豆雞 豆雞片、西芹、木耳-燒	藥膳豆腐 豆腐、蘿蔔、枸杞-煮	紅絲炒筍 竹筍、鮮菇、木耳-炒	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、鮑菇、枸杞		5.6	2.3	2.3	2.2	721
12	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁烤麩 烤麩、鮑菇、彩椒-燒	打拋干丁 豆干、番茄、九層塔-煮	香草薯塊 洋芋、蘿蔔、青豆-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		5.9	2.4	2	2.2	742
15	一	燕麥飯 白米、燕麥	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、青豆-煮	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜-燒	木耳白菜 白菜、鮮菇、木耳-煮	標章蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、紅棗		5.9	2.3	2.2	2.2	740
16	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇、木耳	紅燒黑干 黑豆干、彩椒-燒	白玉燒油腐 油豆腐、蘿蔔-燒	玉米菇丁 玉米、蘿蔔、鮮菇-炒	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔、木耳	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
18	四	藜麥飯 白米、白藜麥	醬燒凍腐 凍豆腐、木耳、鮮菇-燒	香滷四方干 四方干、蘿蔔-燒	脆炒豆芽 豆芽菜、木耳-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹		5.7	2.3	2.1	2.3	728
19	五	~~端午節休假~~											
22	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	塔香黑干 黑豆干、九層塔-燒	紅燒凍腐 凍豆腐、玉米筍-炒	炸天婦羅 南瓜、地瓜、條豆-炸	標章蔬菜	雙絲豆腐湯 豆腐、蘿蔔、金針菇		5.5	2.4	2.4	2.1	720
23	二	五穀飯 白米、五穀米	和風豆腐 豆腐、蘿蔔、木耳-煮	什錦豆干 豆干、鮮菇、毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	金菇筍片湯 竹筍、金針菇	水果	5.5	2.3	2.3	2.2	714
25	四	小米飯 白米、小米	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	彩椒干絲 黃干絲、彩椒-炒	拌炒海根 海帶根、芹菜-炒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐、木耳	豆奶	5.8	2.2	2.3	2.1	723
26	五	鮮菇炒麵 麵、鮮菇、蔬菜	滷四角豆腐 四角豆腐-油	糖醋豆捲 豆捲、鳳梨、彩椒-燒	清炒甘藷葉 地瓜葉、薑-炒	標章蔬菜	洋芋湯 洋芋、蘿蔔、玉米		5.9	2.2	2.2	2.4	741
29	一	雜糧飯 白米、雜糧米	壽喜豆包 豆包、木耳、彩椒-燒	鮮蔬豆干 豆干、芹菜-炒	針菇筍片 竹筍、金針菇、蘿蔔-炒	標章蔬菜	金針海芽湯 金針花、海芽		5.5	2.3	2.3	2.2	714

聰明吃，大腦開外掛！

拒絕血糖雲霄飛車！

精緻糖/白澱粉
精神大落、容易暈、又餓

菜 → 豆 → 飯/果
血糖平穩、不昏睡、精神滿格

簡單好記 3 口訣

蔬菜

植物蛋白質

五穀飯

水果

1. 先吃纖維：墊胃延緩吸收

2. 再吃植物蛋白：增強飽足感

3. 最後吃澱粉：穩穩釋放能量

4. 小量水果：飯後適量品嚐

吃對順序，頭腦清晰更靈活！