



上將食品

莒光國小素食 114 年 3 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	麥片飯 白米、麥片	茄汁豆干 豆干、番茄-煮	鐵板油腐 三角油腐、木耳-燒	味噌結菜 結頭菜、鮮菇-煮	標章蔬菜	筍香鮮蔬湯 竹筍、鮮菇		5.6	2.4	2.2	2.2	726
4	二	胚芽飯 白米、胚芽米	照燒小方干 四方干-燒	和風豆皮 豆皮、白菜、木耳-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	有機蔬菜	鮮瓜蘿蔔湯 鮮瓜、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.2	2.1	714
6	四	小米飯 白米、小米	藥膳百頁 百頁腐、鮮菇、紅棗-煮	飄香四角腐 四角豆腐-油	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	標章蔬菜	紫菜湯 蘿蔔、紫菜、金針菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733
7	五	齋香炒飯 白米、香菇、蘿蔔	五香豆干 五香豆干 X2-油	什錦凍豆腐 凍豆腐、木耳、小黃瓜-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	標章蔬菜	酸辣清湯 筍絲、豆腐、蘿蔔、木耳		5.7	2.4	2	2.3	733
10	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶豆腐煲 豆腐、鮑菇-煮	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜、薑-炒	標章蔬菜	結菜腐皮湯 結頭菜、腐皮		5.6	2.2	2.3	2.2	714
11	二	地瓜飯 白米、地瓜	京醬豆雞片 豆雞片、蘿蔔-炒	香草洋芋 洋芋、木耳、毛豆-煮	番茄油腐 油豆腐、番茄-燒	有機蔬菜	金針湯 金針花、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
13	四	香草茄汁義大利麵 麵、番茄、玉米	蠔燒豆腐 豆腐、木耳-燒	鮮蔬豆干 豆干、小黃瓜-炒	芋泥包 芋泥包 X1-蒸	標章蔬菜	洋芋湯 洋芋、蘿蔔、鮮菇		5.7	2.3	2.1	2.3	728
14	五	藜麥飯 白米、白藜麥	滷小方干 四方干-油	麻油凍腐 凍豆腐、鮮菇、毛豆-燒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	標章蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、薑		5.8	2.3	2.2	2.1	728
17	一	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	咖哩百頁 百頁腐、洋芋-煮	滷四角腐 四角腐-油	白菜滷 大白菜、金針菇、蘿蔔-煮	標章蔬菜	筍片湯 竹筍、蘿蔔、鮮菇		5.7	2.4	2.1	2.1	726
18	二	麻香香菇油飯 白米、糯米、香菇	酸甜醬凍腐 凍豆腐、彩椒-燒	家常黑干 黑豆干、蘿蔔-油	菇燒蒲瓜 蒲瓜、鮮菇-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、芹菜、高麗菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
20	四	雜糧飯 白米、雜糧米	炸地瓜排 地瓜排 X1-炸	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、玉米-燒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5.6	2.3	2.1	2.4	725
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	日式豆腐煲 豆腐、白菜-煮	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、海芽、蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.2	719
24	一	羅漢炒麵 麵、蘿蔔、木耳	塔香豆腐 豆腐、筍、九層塔-燒	沙茶干片 豆干、青椒-炒	紅絲芥藍 芥藍菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	南瓜湯 南瓜、鮮菇、蘿蔔		5.8	2.3	2.2	2.2	733
25	二	藜麥飯 白米、藜麥	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	味噌凍腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮	茄香黃芽 黃豆芽、番茄-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.1	721
27	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	菠蘿凍豆腐 凍豆腐、鳳梨、鮮菇-燒	爆炒干絲 干絲、芹菜、木耳-炒	炸天婦羅 南瓜、地瓜、鮑菇-炸	標章蔬菜	玉米湯 玉米、洋芋、蘿蔔	豆奶	5.5	2.3	2.2	2.4	721
28	五	五穀飯 白米、五穀米	莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、玉米-煮	素香烤麩 烤麩、蘿蔔、香菇-燒	豆豉燜苦瓜 苦瓜、豆豉-煮	標章蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		5.6	2.3	2.1	2.2	716
31	一	薏仁飯 白米、薏仁	宮保凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、花生-煮	瓜仔干丁 干丁、碎瓜、鮮菇-煮	木耳條豆 條豆、木耳-炒	標章蔬菜	白菜什錦湯 白菜、豆皮、蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.1	721

★114 年 2、3、4 月午餐收費事宜：

(1) 低年級全學期及中、高年級 2、3、4 月份午餐費，將與註冊費同時間收費但繳費單據分開，請利用新北校園通 APP 學雜繳費多元管道系統進行繳費。

(2) 2、3、4 月午餐費：

中年級 1760 元 (32 天)、高年級 2255 元 (41 天)、低年級全學期 1100 元 (20 天)。