上將食品 莒光國小素食 115 年 12 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
1	二	薏仁飯 白米.小薏仁	紅燒油腐 油豆腐.鮮菇.蘿蔔-燒	杏片 豆雞片 豆雞片.彩椒.杏仁-煮	豆醬 海帶根 海帶根.蘿蔔-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜.金針菇.枸杞	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
2	三	上海菜飯 白米.鮮菇	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.青豆-煮	大溪黑干 大溪黑干.蘿蔔-滷	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1-煎	標章蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋.鮮菇.小薏仁		5.5	2.3	2.1	2.4	718
3	四	芝麻飯 白米.芝麻	糖醋豆皮 豆皮.彩椒.毛豆-煮	和風凍豆腐 凍豆腐.蘿蔔.蔬菜-煮	彩燴鮮瓜 鮮瓜.鮮菇.蘿蔔-煮	標章蔬菜	玉米湯 玉米.蘿蔔		5.4	2.4	2.1	2.3	714
4	五	胚芽飯 白米.胚芽米	紅燒蘭花干 蘭花干-燒	韓式豆捲 生豆捲.大白菜.蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍-煮	標章蔬菜	筍片湯 竹筍.金針花		5.4	2.3	2.4	2.3	714
7	一	紫米飯 白米.紫米	滷四角腐 四角腐X1-滷	芹炒干絲 干絲.芹菜.蘿蔔-炒	蓮子南瓜 南瓜.蓮子-煮	標章蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜.鮮菇		5.6	2.3	2.2	2.3	723
8	二	紅藜飯 白米.紅藜麥	筍香烤麩 烤麩.竹筍.蘿蔔-煮	蕈菇豆腐 豆腐.鮮菇.玉米-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔.海帶結-煮	有機蔬菜	青瓜蔬菜湯 青木瓜.鮮菇	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
9	三	燕麥飯 白米.燕麥	小瓜豆捲 生豆捲.小黃瓜.蘿蔔-燒	原味 毛豆莢 毛豆莢-煮	豆皮白菜 大白菜.豆皮.木耳-煮	標章蔬菜	酸辣清湯 豆腐.竹筍.蘿蔔		5.6	2.3	2.1	2.4	725
10	四	鮮蔬炒麵 麵.木耳	醬燒豆包 生豆包X1-燒	滷味方干 四方干.蘿蔔.玉米筍-滷	芝麻包 芝麻包X1-蒸	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.海芽.味噌		5.7	2.3	2.1	2.4	732
11	五	雜糧飯 白米.雜糧米	麻香凍豆腐 凍豆腐.洋芋.紅棗-燒	鹹冬瓜干丁 干丁.冬瓜.鮮菇-煮	紅絲炒筍 竹筍.蘿蔔.木耳-炒	標章蔬菜	紅燒腐皮湯 番茄.蘿蔔.腐皮		5.7	2.3	2.1	2.2	723
14	一	糙米飯 白米.糙米	沙茶四方干 四方干.鮮菇-炒	素蠔豆腐 豆腐.木耳.青豆-燒	拌炒雙芽 黃豆芽.蘿蔔.海芽-炒	標章蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜		5.6	2.3	2.2	2.2	719
15	二	胚芽飯 白米.胚芽米	茄燒豆包 生豆包.番茄-燒	芹炒烤麩 烤麩.芹菜-炒	豆豉 炒干片 豆干片.木耳.豆豉-炒	有機蔬菜	南瓜油腐湯 油豆腐.南瓜	水果	5.6	2.3	2	2.3	718
16	三	小米藜麥飯 白米.小米.白藜麥	家常黑干 大溪黑干.蘿蔔.玉米-煮	鮮蔬 豆雞片 豆雞片.小黃瓜-燒	香炒海帶 海帶唇.蘿蔔-炒	標章蔬菜	大醬湯 豆腐.鮑菇.木耳		5.6	2.4	2	2.5	735
17	四	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	洋芋油腐 油豆腐.洋芋.鮮菇-煮	三杯紫茄 茄子.九層塔-燒	炸 芝麻牛蒡 牛蒡.芝麻-炸	標章蔬菜	養生湯 高麗菜.豆皮		5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	五穀飯 白米.五穀米	南瓜豆捲 生豆捲.南瓜.毛豆-煮	干丁雪蓮子 干丁.鮮菇.鷹嘴豆-煮	紅蘿高麗 高麗菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐.玉米.蘿蔔		5.7	2.4	2.1	2.2	731
21	一	燕麥飯 白米.燕麥	酸甜 蘭花干 蘭花干.彩椒-煮	豆乳 燒凍腐 凍豆腐.鮮菇-燒	咖哩洋芋 洋芋.蘿蔔-煮	標章蔬菜	薑絲海芽湯 結頭菜.海芽.薑		5.7	2.3	2.3	2.2	728
22	二	芝麻飯 白米.芝麻	照燒豆捲 生豆捲.小黃瓜-燒	泡菜豆皮 豆皮.大白菜.蘿蔔-煮	薯球 薯球X3-烤	有機蔬菜	刈菜鮮菇湯 刈菜.鮮菇	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
23	三	糙米飯 白米.糙米	五香豆干 豆干X2-滷	雲耳燒油腐 油豆腐.木耳-燒	蔬菜 天婦羅 地瓜.洋芋.茄子-炸	標章蔬菜	鮮筍金菇湯 竹筍.金針菇		5.7	2.3	2.2	2.3	730
24	四	茄醬 義大利麵 麵.玉米.蘿蔔	蜜汁豆包 豆包X1-燒	白玉烤麩 烤麩.蘿蔔.青豆-煮	玉筍燒瓜 鮮瓜.玉米筍.鮮菇-煮	標章蔬菜	南瓜湯 南瓜.蘿蔔		5.8	2.4	2	2.4	744
28	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	豆瓣豆腐 豆腐.鮮菇-煮	酸菜 大溪干 大溪黑干.酸菜-炒	白菜滷 白菜.蘿蔔-滷	標章蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍.鮮菇	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.2	731
29	二	胚芽飯 白米.胚芽	醬燒豆捲 生豆捲.蘿蔔.彩椒-燒	炸洋芋排 洋芋切片X1-炸	枸杞 地瓜葉 地瓜葉.枸杞-炒	有機蔬菜	番茄腐皮湯 番茄.腐皮	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
30	三	紫米飯 白米.紫米	莎莎醬方干 四方干.番茄.九層塔-燒	菇燒 凍豆腐 凍豆腐.鮮菇.青豆-燒	鹽水 毛豆莢 毛豆莢-煮	標章蔬菜	結菜昆布湯 結頭菜.海帶		5.6	2.3	2.2	2.2	719
31	四	三杯 干丁拌麵 麵.豆乾丁	飄香四角腐 四角腐X1-滷	筍燒豆包 生豆包.竹筍-燒	蕈菇時瓜 鮮瓜.鮮菇.蘿蔔-煮	標章蔬菜	芹珠味噌湯 豆腐.芹菜.味噌		5.7	2.4	2.1	2.2	731