



# 上將食品 三多國小素食 110年9月

\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆類等,不適合其過敏體質者食用\*  
 ©營養師:金楚晴 (醫字 8969 號)  
 ©消費者服務專線:(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

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	五穀根莖	肉魚蛋豆	蔬菜	油類	熱量
1	三	白飯 白米	照燒 燒油腐 小三角腐, 菇, 彩椒-煮	煙燻 素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	高麗粉絲 高麗菜, 粉絲, 青豆-炒	履歷 蔬菜 玉米, 蘿蔔, 菇		5.8	2.3	2.3	2.3	740
2	四	糙米飯 白米, 糙米	咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮	番茄豆皮 豆皮, 番茄, 毛豆-煮	素蟬炒筍 竹筍, 素蟬絲-炒	履歷 蔬菜 結頭菜, 素丸子, 芹	水果	5.7	2.3	2.4	2.3	735
3	五	小米飯 白米, 小米	福菜素肚 素豬肚, 福菜-煮	核桃沙嗲 干丁 玉米, 豆干, 蘿蔔, 核桃-炒	雲耳蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 蘿蔔-煮	履歷 蔬菜 大白菜, 豆腐, 木耳		5.6	2.3	2.4	2.6	742
6	一	沙茶炒麵 麵, 白菜, 木耳	黑胡椒 素排 素肉排 X1-燒	小瓜 豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-炒	紅絲莧菜 莧菜, 蘿蔔-煮	履歷 蔬菜 番茄, 高麗, 西芹		5.7	2.3	2	2.4	730
7	二	白飯 白米	紅燒豆腸 豆腸, 洋芋, 彩椒-煮	芹菜 腐竹捲 腐竹捲, 芹菜, 蘿蔔-炒	針菇高麗 高麗菜, 金針菇-炒	有機 蔬菜 豆腐, 蘿蔔	水果	豆奶				721
8	三	紫米飯 白米, 紫米	西瓜綿 素肉 素肉, 西瓜綿-燒	泡菜凍腐 凍豆腐, 自製泡菜, 木耳-煮	豆酥長豆 長豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	履歷 蔬菜 竹筍, 金針花		5.6	2.2	2.2	2.4	720
9	四	地瓜飯 白米, 地瓜	香滷 四角腐 大四角腐, 蘿蔔, 木耳-滷	炸 蚵仔酥 素蚵仔酥, 洋芋-炸	雲耳芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷 蔬菜 南瓜, 素火腿, 鮮菇	水果	5.8	2.2	2.1	2.6	741
10	五	紅藜飯 白米, 紅藜	宮保烤麩 烤麩, 鮑菇, 花生-煮	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 青豆-煮	豆苗三絲 豆苗, 油片, 蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 海芽, 蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	六	五穀飯 白米, 五穀米	味噌 素雞丁 素雞丁, 蘿蔔-煮	海結 燒麵輪 海結, 麵輪, 皇帝豆-燒	珍菇燒瓜 鮮瓜, 木耳, 秀珍菇-煮	履歷 蔬菜 洋芋, 山藥, 枸杞		5.7	2.3	2.1	2.2	723
13	一	白飯 白米	糖醋 蘭花干 蘭花干切, 鳳梨-煮	西芹 素腰花 素腰花, 西芹-炒	炒芥藍 芥藍菜, 木耳-炒	履歷 蔬菜 蘿蔔, 鮑菇, 紅棗, 仙草汁		5.8	2.2	2	2.3	725
14	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	素莠排 素牛莠排 X1-燒	糯米椒 炒干片 豆干, 糯米椒-炒	木須竹筍 竹筍, 木耳, 蘿蔔-炒	有機 蔬菜 豆腐, 紫菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
15	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	破布子 燒肉排 素肉排, 破布子-燒	腰果豆腸 豆腸, 玉米筍, 腰果-煮	腐皮白菜 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-滷	履歷 蔬菜 結頭菜, 鮮菇, 枸杞		5.7	2.3	2.2	2.3	730
16	四	番茄鮮菇 義大利麵 麵, 番茄, 玉米, 鮮菇	五香 大溪干 大溪黑干-滷	炸素雞塊 素雞塊 X2-炸	鮮菇絲瓜 絲瓜, 筍, 鮮菇-煮	履歷 蔬菜 洋芋, 玉米, 蘿蔔	水果	5.7	2.4	2.1	2.6	749
17	五	糙米飯 白米, 糙米	醍醐 素五花 素五花, 花生, 海結-燒	茄汁 腐竹捲 腐竹捲, 番茄, 毛豆-煮	炒豆芽 豆芽菜, 蘿蔔, 芹-炒	履歷 蔬菜 榨菜, 鮮菇, 粉絲		5.6	2.3	2.2	2.4	728
22	三	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐, 蘿蔔, 青豆-燒	酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒	豆薯條豆 條豆, 豆薯-炒	履歷 蔬菜 大白菜, 豆皮, 蘿蔔, 木耳		5.7	2.3	2	2.6	739
23	四	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 麵輪	滷素雞腿 素雞腿 X1-滷	杏片百頁 百頁, 菇, 杏仁片-煮	清炒高麗 高麗菜, 玉米筍, 木耳-炒	履歷 蔬菜 豆腐, 海芽	水果	豆奶				730
24	五	藜麥飯 白米, 藜麥	三杯洋芋麵腸 麵腸, 洋芋, 九層塔-炒	藥膳凍腐 凍豆腐, 彩椒, 紅棗-煮	蘿蔔海結 海結, 蘿蔔, 鮮菇-煮	履歷 蔬菜 金針花, 金針菇, 素肉絲		5.6	2.3	2.2	2.2	719
27	一	五穀飯 白米, 五穀米	醬燒 蘭花干 蘭花干-燒	蜜汁豆包 豆包切, 玉米-燒	齋炒蓮藕 蓮藕, 蘿蔔, 毛豆, 鮮菇-炒	履歷 蔬菜 高麗菜, 豆皮, 枸杞		5.8	2.3	2	2.3	732
28	二	南瓜 炒米粉 米粉, 南瓜, 木耳	蜜汁 火腿片 素火腿 X2-煮	椒鹽 炸豆腐 豆腐-炸	豆沙包 豆沙包 X1-蒸	有機 蔬菜 蘿蔔, 紫菜, 薑絲	水果	5.8	2.4	2	2.6	753
29	三	燕麥飯 白米, 燕麥	烤麩三鮮 烤麩, 西芹, 鮮菇-炒	雪裡紅干丁 豆干, 雪裡紅-煮	炒萵苣 萵苣, 彩椒-炒	履歷 蔬菜 豆腐, 番茄		5.6	2.2	2.2	2.3	716
30	四	麥片飯 白米, 麥片	素魚排 素魚排 X1-燒	照燒豆腸 豆腸, 蘿蔔, 芝麻-燒	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 木耳-炒	履歷 蔬菜 洋芋, 鮮菇, 糯米, 枸杞	水果	5.5	2.2	2.2	2.3	709