



上將食品 三多國小素食 110年11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	營養						
							五 日 卡	兩 日 卡	三 日 卡	四 日 卡	熱 量		
1	一	燕麥飯 <small>燕麥,白米</small>	糖醋雞丁 <small>素雞丁,鳳梨,蘿蔔-煮</small>	味噌凍腐 <small>凍豆腐,青豆-煮</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜,金針菇,木耳-煮</small>	履歷蔬 菜	薑絲紫菜湯 <small>蘿蔔,紫菜,薑</small>	5.6	2.2	2.3	2.3	718	
2	二	白飯 <small>白米</small>	素蚵仔酥 <small>素蚵酥,地瓜-炸</small>	皇帝豆燒豆皮 <small>豆皮,蘿蔔,皇帝豆-煮</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜,冬粉,木耳,青豆-炒</small>	有機蔬 菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐,番茄</small>	水果	豆奶				
								5.8	2.2	2.4	2.6	748	
3	三	紅豆飯 <small>白米,紅豆</small>	素蠔豆雞片 <small>豆雞片,彩椒-煮</small>	蓮藕素肉片 <small>蓮藕,素肉,蘿蔔-燒</small>	芝香長豆 <small>長豆,芝麻-炒</small>	履歷蔬 菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,蘿蔔</small>	5.6	2.3	2.4	2.3	728	
4	四	茄汁義大利麵 <small>麵,番茄,鮮菇</small>	紅燒素雞腿 <small>素雞腿 X1-煮</small>	紹子豆腐 <small>豆腐,蘿蔔,毛豆-煮</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷 X1-蒸</small>	履歷蔬 菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔,豆皮,芹菜</small>	5.8	2.3	2.1	2.5	744	
5	五	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	咖哩豆腸 <small>豆腸,洋芋-煮</small>	滷香大溪干 <small>黑干,蘿蔔,菇-滷</small>	紅絲A菜 <small>A菜,紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬 菜	竹筍湯 <small>竹筍,鮮菇,木耳</small>	5.7	2.3	2.1	2.2	723	
8	一	玉米炒飯 <small>白米,鮮菇,玉米</small>	燒素雞排 <small>素雞排 X1-燒</small>	麻香凍腐 <small>凍豆腐,鮑菇,紅棗-煮</small>	馬蹄條 <small>馬蹄條-炸</small>	履歷蔬 菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜,木耳,枸杞</small>	5.6	2.3	2.2	2.6	737	
9	二	芝麻飯 <small>白米,芝麻</small>	壽喜豆包 <small>豆包,蘿蔔,玉米筍-燒</small>	酸菜素肚 <small>素肚條,酸菜-炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜,芹菜,木耳-炒</small>	有機蔬 菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐,味噌,海芽</small>	5.8	2.2	2.2	2.3	730	
10	三	白飯 <small>白米</small>	菱角素肉 <small>素肉,彩椒,菱角-燒</small>	五香豆干 <small>五香豆干 X1-滷</small>	塔香海帶根 <small>海帶根,九層塔-炒</small>	履歷蔬 菜	麵線羹 <small>麵線,竹筍,金針菇,木耳</small>	5.8	2.2	2.2	2.3	730	
11	四	小米飯 <small>白米,小米</small>	鮮茄豆腐 <small>豆腐,番茄,毛豆-煮</small>	素牛蒡排 <small>素牛蒡排 X1-燒</small>	熱炒鮮筍 <small>筍,鮮菇,木耳-炒</small>	履歷蔬 菜	鮮菇洋芋湯 <small>洋芋,鮮菇,薑仁</small>	5.6	2.3	2.3	2.4	730	
12	五	海苔飯 <small>白米,海苔</small>	蜜汁素火腿 <small>素火腿 X2-煮</small>	醬燒三角腐 <small>三角腐,木耳,青豆-燒</small>	玉米彩繪 <small>玉米,蘿蔔,鮑菇,南瓜子-煮</small>	履歷蔬 菜	素肉骨茶湯 <small>高麗菜,油片,肉骨茶包</small>	5.7	2.3	2.2	2.2	726	
15	一	白飯 <small>白米</small>	腰果豆雞 <small>素雞片,彩椒,腰果-炒</small>	豆苗炒豆皮 <small>豆皮,豆苗-炒</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜,木耳,蘿蔔-煮</small>	履歷蔬 菜	筍香金針湯 <small>竹筍,金針花,木耳</small>	5.5	2.3	2.4	2.3	721	
16	二	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	菠蘿烤麩 <small>烤麩,鳳梨,木耳-煮</small>	三杯麵腸 <small>麵腸,九層塔,薑-煮</small>	什錦彩絲 <small>海帶絲,干絲,蘿蔔-炒</small>	有機蔬 菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋,蘿蔔</small>	5.7	2.2	2.4	2.3	728	
17	三	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	梅菜素五花 <small>素五花肉,梅乾菜-煮</small>	豆醬香竹捲 <small>小黃瓜,香竹捲,蘿蔔-煮</small>	筍燒鮑菇 <small>竹筍,鮑菇,九層塔-燒</small>	履歷蔬 菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜,菇</small>	5.5	2.3	2.2	2.3	716	
18	四	鮮蔬炒麵 <small>麵,芹,木耳,油片絲</small>	燒素魚排 <small>素魚排 X1-燒</small>	玉米豆腐 <small>豆腐,玉米,青豆-燒</small>	彩蔬高麗 <small>高麗菜,彩椒-炒</small>	履歷蔬 菜	芹珠結菜湯 <small>結頭菜,芹</small>	5.8	2.3	2.1	2.7	753	
19	五	白飯 <small>白米</small>	煙燻素茶鵝 <small>素茶鵝 X2-煮</small>	洋芋燒豆腸 <small>豆腸,洋芋,毛豆-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰,蘿蔔-炒</small>	履歷蔬 菜	海菜黃芽湯 <small>黃豆芽,海芽</small>	5.6	2.3	2.3	2.3	726	
22	一	香菇麵輪油飯 <small>糯米,白米,香菇,麵輪,青豆</small>	杏片素排 <small>素肉排 X1,杏片-燒</small>	青椒炒干片 <small>豆干,青椒-炒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽,木耳,蘿蔔-煮</small>	履歷蔬 菜	酸辣湯 <small>豆腐,筍,金針菇,木耳</small>	5.7	2.4	2.2	2.7	756	
23	二	紅藜飯 <small>紅藜,白米</small>	照燒香菇百頁 <small>百頁,香菇-煮</small>	紅仁豆皮絲 <small>豆皮,紅蘿蔔,毛豆-炒</small>	燴炒結頭 <small>結頭菜,木耳,蔬菜-炒</small>	有機蔬 菜	刈菜鮮菇湯 <small>刈菜,鮮菇</small>	5.7	2.2	2.2	2.3	723	
24	三	白飯 <small>白米</small>	卡菲醬雞丁 <small>素雞丁,南瓜-煮</small>	泰式打拋丁 <small>玉米,豆干,番茄-炒</small>	小瓜川耳 <small>小黃瓜,木耳,蘿蔔-炒</small>	履歷蔬 菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔,芹</small>	5.8	2.2	2.2	2.4	734	
25	四	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	滷大四角 <small>四角豆腐 X1-滷</small>	西芹素肚條 <small>素肚條,西芹-炒</small>	金菇花椰 <small>花椰菜,金針菇-炒</small>	履歷蔬 菜	味噌湯 <small>豆腐,蔬菜</small>	水果	豆奶				
								5.7	2.1	2.3	2.2	713	
26	五	白飯 <small>白米</small>	咕咾素肉 <small>素肉,鳳梨-燒</small>	醬燒蘭花干 <small>蘭花干-燒</small>	炒A菜 <small>A菜,木耳-炒</small>	履歷蔬 菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜,冬粉,木耳</small>	5.5	2.3	2.3	2.3	719	
29	一	小麥飯 <small>白米,小麥</small>	高麗菜捲 <small>高麗菜捲 X1-蒸</small>	瓜仔素肉醬 <small>素絞肉,干丁,脆瓜-煮</small>	粟米菇丁 <small>玉米,青豆,鮮菇-炒</small>	履歷蔬 菜	青木瓜鮮菇湯 <small>青木瓜,鮮菇</small>	5.9	2.1	2.1	2.2	722	
30	二	白飯 <small>白米</small>	茄汁豆包 <small>豆包,番茄,毛豆-煮</small>	麻香素羊肉 <small>素羊肉,高麗,枸杞-煮</small>	芝麻菠菜 <small>菠菜,芝麻-炒</small>	有機蔬 菜	紫菜豆腐湯 <small>豆腐,紫菜</small>	5.7	2.2	2.3	2.4	730	