



# 上將食品

# 福和國中素食111年6月

\*本公司全面使用非基改食材，並使用 3 章 1Q 認證食材為原則。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：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉類	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	白飯 白米	●沙茶豆雞片 豆雞片, 芹, 紅蘿蔔-炒	●香滷豆腐 豆腐-滷	●枸杞絲瓜 絲瓜, 油片, 枸杞-燒	▲素蠔絲炒筍 竹筍, 素蠔絲, 木耳-炒	原味毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜 白蘿蔔, 油豆腐, 海帶結		6.8	2.3	2.3	2.4	814	
2	四	小米飯 白米, 小米	●番茄豆皮 番茄, 豆皮, 毛豆-燒	▲醃醃烤麩 烤麩, 洋芋-燒	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 彩椒-炒	玉米菇丁 玉米, 鮑菇, 紅蘿蔔-煮	*醬淋秋葵 秋葵, 芝麻-燒	薑絲紫菜湯 紫菜, 薑絲	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805	
6	一	素咖哩 義大利麵 麵, 玉米, 毛豆, 鮑菇, 紅蘿蔔	●素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	●*蜜汁黑豆干 黑豆干, 芝麻-煮	彩椒長豆 長豆, 彩椒, 木耳-炒	▲黑糖捲 黑糖捲 X1-蒸	薑絲地瓜葉 地瓜葉, 薑絲-煮	●南瓜濃湯 南瓜, 紅蘿蔔, 豆包, 洋芋	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
7	二	麥片飯 白米, 麥片	●三杯豆捲 豆捲, 鮑菇, 竹筍, 九層塔-炒	●紅燒豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 青豆-燒	▲泡菜年糕 年糕, 泡菜, 金針菇-煮	香菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 紅蘿蔔-煮	烤薯瓣 薯瓣 X3-烤	番茄高麗湯 番茄, 高麗菜, 芹菜	100%果汁	6.7	2.4	2.1	2.3	805	
8	三	白飯 白米	●糖醋蘭花干 蘭花干-燒	●梅菜素肉 素肉, 梅菜, 筍茸-燒	木耳花椰 花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	★炸玉米餅 玉米餅 X1-炸	●豆皮莧菜 莧菜, 豆皮, 紅蘿蔔-炒	糯米洋芋湯 洋芋, 糯米, 枸杞		6.8	2.3	2	2.4	807	
9	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	●燒烤醬豆包 豆包, 小黃瓜, 玉米筍-燒	●彩蔬凍豆腐 凍豆腐, 彩椒-煮	芹炒豆芽 豆芽菜, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	高麗寬粉 寬粉, 高麗菜-炒	●海帶三絲 海帶絲, 干絲, 芹菜-炒	金針筍片湯 金針花, 金針菇, 竹筍	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801	
10	五	糙米飯 白米, 糙米	●味噌油腐 油豆腐, 白蘿蔔, 木耳-煮	●椒鹽百頁 百頁, 長豆, 玉米-燒	素蠔茄子 茄子, 香菜-燒	菇炒龍鬚 龍鬚菜, 鮑菇, 薑-炒	百香果蓮藕 蓮藕片, 百香果汁-煮	●玉米豆腐湯 玉米, 豆腐	草莓 小饅頭	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
13	一	白飯 白米	●醬燒素排 素排丁, 白蘿蔔, 玉米-燒	▲沙茶香竹捲 香竹捲, 木耳-煮	蘿蔔海結 海帶結, 紅蘿蔔, 條豆-煮	薑燒南瓜 南瓜, 薑, 枸杞-燒	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	金菇冬瓜湯 冬瓜, 金針菇		水果	6.7	2.5	2.1	2.7	831
14	二	胚芽飯 白米, 胚芽	●茄汁豆皮 豆皮, 番茄, 長豆-煮	*▲花生麵輪 麵輪, 香菇, 花生-煮	胡麻醬玉米 玉米, 豆薯, 毛豆-煮	烤地瓜 地瓜 X1-烤	▲西芹素腰花 素腰花, 西芹, 紅蘿蔔-炒	●豆腐味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810	
15	三	五穀飯 白米, 五穀米	★●椒鹽炸豆干 豆干-炸	●酸甜豆腐 豆腐, 彩椒, 鳳梨-煮	木耳鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳-炒	▲炒紅鳳菜 紅鳳菜, 素肉絲, 薑-炒	香滷苦瓜 苦瓜-滷	山藥洋芋湯 洋芋, 山藥		6.7	2.4	2	2.7	821	
16	四	玉米炒飯 白米, 玉米, 香菇, 蘿蔔	●醬燒豆雞片 豆雞片, 洋芋-燒	●素魚排 素魚排 X1-燒	▲茼蒿佛手瓜 佛手瓜, 茼蒿, 紅蘿蔔-煮	*▲芝麻包 芝麻包 X1-蒸	●豆皮白菜 白菜, 豆皮, 香菇-燒	有機蔬菜 竹筍, 金針菇, 木耳, 豆腐	●酸辣湯	水果	6.7	2.4	2	2.5	812
17	五	白飯 白米	●瓜仔干丁 干丁, 脆瓜, 冬瓜-煮	▲甜麵醬麵腸 麵腸, 鮑菇, 小黃瓜-燒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 紅蘿蔔-煮	▲素炒甜條 素甜不辣條, 芹菜-炒	蜜豆芋頭 芋頭, 紅豆-煮	青菜 紫菜, 白蘿蔔	巧克力 小餐包	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
20	一	紫米飯 白米, 紫米	●壽喜油腐 油豆腐, 金針菇, 木耳-燒	●打拋豆腸 豆腸, 番茄, 九層塔-煮	木耳白菜 白菜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	香草洋芋 洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 香草-煮	紅椒長豆 長豆, 紅椒-炒	●青木瓜湯 青木瓜, 油片, 枸杞		水果	6.8	2.4	2	2.4	814
21	二	茄汁 螺旋麵 麵, 玉米, 青豆, 番茄	●滷五香干 五香豆干-滷	▲栗子烤麩 烤麩, 栗子, 白蘿蔔, 毛豆-煮	芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	▲銀絲捲 銀絲捲 X1-蒸	香菇炒高麗 高麗菜, 香菇, 木耳-炒	青菜 洋芋, 紅蘿蔔, 玉米	●洋芋濃湯	水果	6.8	2.5	2	2.6	831
22	三	白飯 白米	●芋燒素肉丁 素肉丁, 芋頭-燒	●塔香黑干 黑豆干, 鮑菇, 九層塔-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 泡菜, 木耳-煮	▲珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	▲茼蒿花椰 花椰菜, 茼蒿, 紅蘿蔔-煮	青菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽	●海芽豆腐湯		6.6	2.3	2.2	2.4	798
23	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	●豆豉豆腐羹 豆腐, 香菇-燒	●素絲炒豆干 豆干, 素肉絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	木耳蒲瓜 蒲瓜, 木耳-炒	★炸天婦羅 地瓜, 南瓜, 鮑菇, 長豆-炸	塔香茄子 茄子, 九層塔-燒	有機蔬菜 竹筍, 金針菇, 木耳	●竹筍湯	水果	6.5	2.3	2.2	2.4	791
24	五	白飯 白米	●京醬百頁 百頁, 紅蘿蔔, 小黃瓜-炒	●照燒蘭花干 蘭花干-燒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	*芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻-煮	菇炒地瓜葉 地瓜葉, 金針菇-炒	青菜 冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 榨菜	豆奶	6.8	2.4	2.3	2.4	822	
27	一	燕麥飯 白米, 燕麥	*●宮保豆雞片 豆雞片, 鮑菇, 花生-煮	●番茄干絲 干絲, 番茄, 青豆-燒	*★炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	▲枸杞絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 枸杞-煮	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒	青菜 味噌蘿蔔湯 白蘿蔔, 海芽, 味噌		●味噌蘿蔔湯	水果	6.7	2.4	2.4	2.4
28	二	白飯 白米	●和風豆腐 豆腐, 小黃瓜, 玉米筍-燒	●沙嗲素雞丁 素雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	高麗粉絲 粉絲, 高麗菜, 木耳-炒	地瓜薯條 地瓜薯條 X4-烤	素蠔海茸 海茸, 紅蘿蔔, 芹-炒	青菜 白菜三絲湯 白菜, 油片絲, 金針菇	●白菜三絲湯	水果	6.6	2.4	2.4	2.7	824
29	三	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	●香滷豆包 豆包-滷	●糯米椒豆干 豆干, 糯米椒, 豆豉-炒	蓮子南瓜 南瓜, 蓮子-煮	▲豆沙包 豆沙包 X1-蒸	炒紅鳳菜 紅鳳菜, 秀珍菇, 薑-炒	青菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑絲	●紫菜豆腐湯		6.7	2.4	2	2.5	812

★：炸物。 ●：豆製品。 ▲：麵粉及加工製品。 \*：易過敏食材。

【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！