



上將食品

福和國中素食112年10月

本公司全面使用非基改食材，並使用 3 章 10 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，不適含其過敏體質者食用
 ◎ 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	蔬菜	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽	●糖醋豆包 豆包、彩椒-燒	●紅燒豆腐 豆腐、鮑菇-燒	炒甜玉米 玉米、豆薯、毛豆-炒	滷味海結 紅白蘿蔔、海帶結-滷	炒高麗菜 高麗菜、木耳、枸杞-炒	青菜 筍片湯 竹筍、金針花	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803
3	二	白飯 白米	●咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔-煮	▲小瓜麵腸 麵腸、木耳、小黃瓜-炒	▲炸薯球 X3 薯球 X3-炸	▲茼蒿絲瓜 絲瓜、茼蒿、香菇-煮	紅蘿蔔條豆 條豆、紅蘿蔔-炒	青菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽、味噌	100%果汁					
4	三	紫米飯 白米、紫米	●素牛蒡排 X1 素牛蒡排 X1-燒	紅藜 ●筍香干丁 干丁、竹筍、紅藜、毛豆-煮	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	醬淋秋葵 秋葵-燒	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	青菜 ●枸杞青木瓜湯 青木瓜、油片絲、薑、枸杞		6.5	2.4	2.3	2.3	796
5	四	茄汁螺旋麵 麵、番茄、玉米	●鮑菇豆雞片 豆雞片、鮑菇-煮	●燒三角油腐 三角油腐、白蘿蔔-燒	脆炒雙芽 黃豆芽、海芽、紅蘿蔔-炒	▲小饅頭 X1 小饅頭 X1-蒸	彩椒萵苣 萵苣、彩椒-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	五	白飯 白米	●醬爆干絲 豆干絲、青椒-炒	●鳳梨素雞丁 素雞丁、鳳梨、洋芋-燒	沙茶大白菜 大白菜、金針菇、木耳-煮	蔬炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	三杯紫茄 茄子、九層塔-煮	青菜 香菇蘿蔔湯 白蘿蔔、香菇	藍莓夾心麵包					
11	三	素炒米粉 米粉、豆芽、紅蘿蔔	●海苔素魚排 X1 海苔素魚排-燒	●素蠔豆腸 豆腸、竹筍-煮	蒲瓜玉筍 蒲瓜、玉米筍-煮	地瓜薯條 X3 地瓜薯條 X3-烤	薑絲莧菜 莧菜、木耳、薑絲-煮	青菜 紅燒腐皮湯 白蘿蔔、番茄、腐皮		6.7	2.5	2.2	2.6	829
12	四	白飯 白米	●香滷四角腐 四角豆腐-滷	▲蜜汁烤麩 烤麩、鮑菇、彩椒-煮	●拌炒海帶絲 海帶絲、干絲、紅蘿蔔-炒	清蒸南瓜 南瓜-蒸	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜 ●酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳	水果	6.7	2.5	2	2.3	810
13	五	五穀飯 白米、五穀米	●洋芋百頁 百頁、洋芋、皇帝豆-燒	●瓜仔干丁 干丁、脆瓜、香菇-煮	▲芹香素腰花 素腰花、芹菜-煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	★▲*炸麻糬球 X1 麻糬球 X1-炸	青菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜、金針菇、薏仁	杯子蛋糕					
16	一	白飯 白米	●彩蔬凍豆腐 凍豆腐、玉米筍、彩椒-煮	▲燒香竹捲 香竹捲、大白菜、金針菇-燒	燻苦瓜 苦瓜、酸菜-煮	雙色花椰 雙色花椰菜-煮	香草洋芋 洋芋、玉米、香草-煮	青菜 榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、木耳	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	二	清炒菇菇義大利麵 義大利麵、鮑菇、玉米	●三杯四方干 四方干、木耳、九層塔-煮	★●炸素雞塊 X2 素雞塊 X2-炸	▲素蠔竹筍 竹筍、素蠔絲、紅蘿蔔-炒	金絲卷 X1 小金絲卷 X1-蒸	木耳油麥菜 油麥菜、木耳-炒	青菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	水果	6.8	2.5	2.1	2.7	838
18	三	小麥飯 白米、小麥	●醬燒骰子腐 油豆腐、鮑菇-煮	●*杏片大溪干 大溪黑豆干、杏仁片-燒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	烤番薯 X1 地瓜條 X1-烤	胡麻秋葵 秋葵、胡麻醬-煮	青菜 芹珠蘿蔔湯 白蘿蔔、香菇、芹菜		6.8	2.4	2	2.3	810
19	四	*芝麻飯 白米、芝麻	●莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、玉米-煮	▲*麵輪滷味 麵輪、海帶結、花生-滷	薑絲海根 海帶根、薑絲-炒	木耳蓮藕 蓮藕、木耳、毛豆、紅蘿蔔-炒	▲素鍋貼 X1 素鍋貼 X1-烤	有機蔬菜 金針湯 金針菇、白蘿蔔、金針花	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	●甜麵醬豆皮 豆皮、小黃瓜-煮	●梅菜素肉丁 素肉丁、梅菜、筍茸-燒	玉米菇丁 玉米、白蘿蔔、香菇-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭-滷	*芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	青菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽	巧克力小餐包					
23	一	古早味 ▲油飯 白米、糯米、香菇、麵輪	●五香豆干 豆干-燒	▲玉筍麵腸 麵腸、玉米筍-燒	針菇黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、金針菇-煮	▲*芝麻包 X1 芝麻包 X1-蒸	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	青菜 ●大滷湯 豆腐、竹筍、木耳	水果	6.9	2.4	2.2	2.6	835
24	二	白飯 白米	●照燒豆雞片 豆雞片、鮑菇-燒	●滷蘭花干 蘭花干-滷	拌炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-蒸	炒芥藍菜 芥藍菜、木耳-炒	青菜 羅宋白菜湯 番茄、白菜、芹菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
25	三	小米飯 白米、小米	●干片小炒 豆干片、青椒、豆豉-炒	●紅燒三角腐 三角腐、金針菇、木耳-燒	五味醬茄子 茄子、五味醬-燒	清炒條豆 條豆、紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜、香菇-滷	青菜 ●素肉骨茶 高麗菜、豆皮、中藥包		6.5	2.4	2.3	2.4	801
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	●酸甜醬豆包 豆包、彩椒-燒	▲薑絲素肚 素肚條、酸菜、薑絲-炒	▲冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜-煮	原味毛豆莢 毛豆莢-煮	玉米花椰 花椰菜、玉米粒-炒	有機蔬菜 糯米鮑菇湯 洋芋、鮑菇、糯米	水果	6.5	2.5	2.2	2.3	801
27	五	白飯 白米	●素肉排 X1 素肉排 X1-燒	●芹香黑干 黑豆干、芹菜-煮	▲素燥粉絲 高麗菜、冬粉、素絞肉-炒	塔香海草 海草、九層塔-煮	蜜甘薯塊 地瓜-燒	青菜 ●味噌湯 豆腐、海芽、味噌	豆奶					
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	*●宮保豆腸 豆腸、彩椒、花生-炒	●菇燒豆腐 豆腐、鮑菇、青豆-煮	▲椒鹽素甜條 甜不辣、紅蘿蔔-炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、毛豆-煮	樹子苦瓜 樹子、苦瓜-煮	青菜 紫菜結頭湯 結頭菜、紫菜	水果	6.7	2.5	2	2.5	819
31	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	●煙燻素茶鵝 X2 素茶鵝 X2-燒	*●堅果香干 豆干、白蘿蔔、堅果-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	炒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔-炒	★炸芋頭排 X1 芋頭排 X1-炸	青菜 ●番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	6.7	2.4	2.1	2.7	823

★：炸物。●：豆製品及大豆蛋白製品。▲：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！