



上將食品

福和國中素食113年5月

本公司未使用輻射污染食品，全面使用非基因改造食材，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	全蛋 雞腿	豆類	蔬菜	油脂	熱量			
1	三	白飯 白米	●紅燒蘭花干 蘭花干-燒	★●炸 素蚵仔酥 X3 素蚵仔酥 X3, 地瓜-炸	▲素蝦蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 素蝦仁-煮	燴煮洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 鮑菇-煮	原味毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜 筍片香菇湯 竹筍, 香菇		6.7	2.5	2.2	2.6	829		
2	四	五穀飯 白米, 五穀米	●* 宮保豆雞片 豆雞片, 鮑菇, 花生-煮	●糖醋凍豆腐 凍豆腐, 鳳梨, 紅蘿蔔-燒	*芝麻長豆 長豆, 彩椒, 芝麻-煮	菇燒白菜 白菜, 金針菇, 木耳-燒	梅菜苦瓜 苦瓜, 梅菜-煮	有機蔬菜 ●關東煮湯 油豆腐, 海帶結, 玉米	水果	6.6	2.3	2.4	2.4	803		
3	五	胚芽飯 白米, 胚芽	●燒素雞腿 X1 素雞腿 X1-燒	●香椿四方干 四方干, 木耳-煮	炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	▲絲瓜寬粉 絲瓜, 紅蘿蔔, 寬粉-煮	炒海帶絲 海帶絲, 芹菜-炒	青菜 番茄高麗湯 番茄, 金針菇, 高麗菜		6.7	2.4	2.3	2.4	815		
6	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	●醬淋素魚排 X1 素魚排 X1-燒	●照燒百頁 百頁, 洋芋-燒	蔬燒白菜 大白菜, 木耳, 玉米筍-燒	▲芋泥包 X1 芋泥包 X1-蒸	彩椒龍鬚菜 龍鬚菜, 彩椒-炒	●紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑絲	水果	6.9	2.4	2.2	2.5	831		
7	二	白飯 白米	●福菜素五花 素五花, 福菜, 筍片-煮	●家常豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 玉米-煮	塔香海根 海帶根, 九層塔-煮	素炒芥藍 芥藍菜, 木耳-炒	枸杞南瓜 南瓜, 青豆, 枸杞-煮	青菜 芹珠蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	豆奶			6.6	2.3	2.4	2.4	803
8	三	薏仁飯 白米, 薏仁	*●菜花子 洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 菜花子-燒	●瓜仔干丁 豆干, 香菇, 冬瓜, 脆瓜-油	▲蒟蒻花椰 花椰菜, 蒟蒻-炒	甘藷條 X3 地瓜薯條 X3-烤	清炒莧菜 莧菜, 紅蘿蔔-炒	●白菜湯 大白菜, 油片絲, 木耳		6.8	2.3	2.2	2.3	807		
9	四	茄汁 義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米	●和風豆包 豆包, 毛豆-燒	●藥膳燒凍腐 凍豆腐, 小黃瓜, 紅棗-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒	針菇黃瓜 大黃瓜, 金針菇, 木耳-燒	★▲炸山藥捲 X1 山藥捲 X1-炸	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 紅蘿蔔, 玉米	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814		
10	五	紫米飯 白米, 紫米	●麻香四角腐 X1 大四角腐 X1-油	●番茄 打拋香竹捲 香竹捲, 番茄, 玉米-燒	炒條豆 條豆, 紅蘿蔔-炒	油燜脆筍 竹筍, 酸菜-燒	燒茄子 茄子, 香菜-燒	●味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌	巧克力 麵包捲			6.6	2.3	2.4	2.4	803
13	一	燕麥飯 白米, 燕麥	●洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	●* 堅果燒黑干 黑豆干, 彩椒, 堅果-燒	高麗冬粉 高麗菜, 冬粉, 木耳-炒	▲黃金捲 X1 黃金捲 X1-蒸	●豆簽絲瓜 絲瓜, 豆簽, 紅蘿蔔-燒	青菜 番茄蘿蔔湯 番茄, 白蘿蔔	水果	6.8	2.4	2.2	2.3	815		
14	二	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	●燒素排 X1 素肉排-燒	●干絲炒豆苗 豆干絲, 豆苗-炒	★炸天婦羅 地瓜, 南瓜, 鮑菇-炸	雲耳萵苣 萵苣菜, 木耳-炒	▲紫米丸 X1 紫米丸 X1-蒸	青菜 金針竹筍湯 竹筍, 金針花	水果	6.8	2.3	2.2	2.6	821		
15	三	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	●飄香油腐 油豆腐-油	▲小瓜麵腸 麵腸, 小黃瓜-煮	玉米彩蔬 玉米, 香菇, 紅蘿蔔-煮	▲薯餅 X2 薯餅 X2-烤	脆炒雙芽 豆芽菜, 海苔-炒	●素肉骨茶 高麗菜, 豆皮, 木耳		6.7	2.4	2.3	2.3	810		
16	四	白飯 白米	●酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	▲蘿蔔烤麩 烤麩, 白蘿蔔, 木耳-煮	豆酥條豆 條豆, 紅蘿蔔, 豆酥-炒	▲白菜年糕 大白菜, 年糕, 金針菇-炒	香滷苦瓜 苦瓜-滷	有機蔬菜 ●玉米豆腐湯 豆腐, 玉米	水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817		
17	五	小米飯 白米, 小米	●醬燒三角腐 三角油腐, 鮑菇-燒	●雪裡紅 炒干丁 豆干丁, 雪裡紅, 紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	▲蒟蒻小卷 蒟蒻小卷, 芹菜-炒	青菜 洋芋薏仁湯 洋芋, 山藥, 薏仁	蜂蜜星星			6.8	2.5	2.1	2.3	820
20	一	素香炒麵 麵, 紅蘿蔔, 木耳	●海苔素魚排 X1 海苔素魚排-燒	●瓜燒豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-燒	枸杞番薯葉 地瓜葉, 枸杞-炒	▲小白饅頭 X1 小饅頭 X1-蒸	雲耳炒筍 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒	青菜 ▲青木瓜 素丸湯 青木瓜, 素丸子, 金針菇	水果	6.7	2.4	2	2.4	807		
21	二	小麥飯 白米, 小麥	●醬味豆腐煲 豆腐, 金針菇, 木耳-煮	●什錦素雞丁 洋芋, 素雞丁, 青豆-燒	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔-煮	薑炒海茸 海茸, 紅蘿蔔, 薑-炒	鹹香芋頭 芋頭-煮	青菜 榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 木耳	水果	6.9	2.4	2.2	2.5	831		
22	三	白飯 白米	●三杯腐竹捲 腐竹捲, 鮑菇, 九層塔-燒	●玉米豆干 玉米, 豆干, 紅蘿蔔-煮	*花生海結 海帶結, 白蘿蔔, 花生-煮	雲耳芥藍 芥藍菜, 木耳-炒	烤地瓜 X1 地瓜條 X1-烤	●大滷湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔		6.6	2.3	2.3	2.4	800		
23	四	紅藜飯 白米, 紅藜	●醃醃燒豆包 豆包, 彩椒-燒	●番茄凍腐 凍豆腐, 番茄, 雞柳-煮	鮮瓜鮑魚菇 蒲瓜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔-煮	★*芝麻牛蒡絲 牛蒡絲, 芝麻-炸	雙色花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋, 鮑菇, 糯米	水果	6.7	2.3	2.2	2.6	814		
24	五	白飯 白米	●紅燒 素獅子頭 素獅子頭, 大白菜, 木耳-煮	●青椒炒干片 豆干, 青椒, 豆豉-炒	▲紅豆金棗 X1 紅豆金棗 X1-炸	▲蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕 X1-煎	●針菇豆苗 金針菇, 豆苗, 油片絲-炒	●海芽味噌湯 豆腐, 海芽	100%果汁			6.7	2.4	2.3	2.5	819
27	一	白飯 白米	●南瓜豆腸 豆腸, 南瓜-燒	●滷味百頁 百頁, 紅蘿蔔, 木耳-油	菇炒高麗 高麗菜, 金針菇-炒	脆薯彩丁 豆薯, 玉米, 毛豆-煮	★▲*炸麻糬球 X1 麻糬球 X1-炸	青菜 鳳梨蘿蔔湯 白蘿蔔, 鳳梨, 素肉	水果	6.8	2.3	2.1	2.6	818		
28	二	薏仁飯 白米, 小薏仁	●洋芋四方干 豆干, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	▲鮑菇麵腸 麵腸, 鮑菇, 酸菜-煮	蘿蔔海根 海帶根, 紅蘿蔔-炒	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	▲芹炒素甜條 素甜不辣, 芹菜-炒	青菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 香菇, 薑	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819		
29	三	白飯 白米	●*芝香 素火腿 X2 素火腿 X2, 芝麻-煮	▲菇炒烤麩 烤麩, 鮑魚菇, 白蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔-油	▲蒸餃 X2 水餃 X2-蒸	清炒萵苣 萵苣, 木耳-炒	●番茄豆腐湯 豆腐, 番茄		6.6	2.4	2.3	2.3	803		
30	四	*香鬆 什錦炒飯 白米, 玉米, 香鬆	●素牛蒡排 X1 素牛蒡排 X1-燒	●彩椒大溪干 大溪豆干, 彩椒-燒	▲豆沙包 X1 豆沙包 X1-蒸	金菇炒筍 竹筍, 金針菇-炒	玉筍黃瓜 大黃瓜, 玉米筍, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 洋芋薏仁湯 洋芋, 鮑菇, 薏仁	水果	6.9	2.3	2.2	2.5	823		
31	五	糙米飯 白米, 糙米	●壽喜三角腐 油豆腐, 木耳, 青豆-煮	●醬炒素肚條 素肚, 芹菜-炒	炒豆芽菜 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	木耳莧菜 莧菜, 木耳-炒	▲*蘿蔔麵輪 白蘿蔔, 麵輪, 花生-煮	青菜 金針湯 金針菇, 白蘿蔔, 金針花	紅豆餐包			6.8	2.3	2.2	2.3	807

★：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，相較於淺色蔬菜含有更多的葉綠素、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！