



# 上將食品

# 福和國中素食112年6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	水果	全蛋	雞蛋	蔬菜	豆類	熱量
1	四	白飯 白米	●燒素芽排 X1 素芽排 X1-燒	●南瓜燴豆腐 豆腐、南瓜、青豆-燴	▲炒年糕 年糕、白菜、金針菇-炒	炒條豆 條豆、紅蘿蔔、豆酥-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	●關東煮湯 油豆腐、昆布、玉米	有機蔬菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
2	五	海苔飯 白米、海苔粉	●茄汁豆包 豆包、番茄、毛豆-燒	▲素蠔腐竹捲 腐竹捲、鮑菇、木耳-煮	★炸 地瓜丁 X3 地瓜 X3-炸	醬燒紫茄 茄子、九層塔-燒	▲九片蒲瓜 蒲瓜、素丸、紅蘿蔔-煮	金針筍片湯 竹筍、金針花	青菜	藍莓夾心 麵包	6.7	2.4	2.1	2.6	819
5	一	白飯 白米	●海苔素魚排 X1 素魚排 X1-燒	●滷味方干 四方豆干、白蘿蔔-滷	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	地瓜薯條 X3 地瓜薯條 X3-烤	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞	青菜	水果	6.6	2.4	2	2.4	800
6	二	胚芽飯 白米、胚芽米	●咖哩豆捲 洋芋、豆腐、青豆-煮	▲和風麵腸 麵腸、木耳、毛豆-燒	腐乳高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	紅棗蒸南瓜 南瓜、紅棗-蒸	玉米菇丁 玉米、白蘿蔔、香菇-炒	▲素羹湯 素肉羹、筍絲、紅蘿蔔	青菜	100%果汁	6.8	2.4	2	2.4	814
7	三	古早味 油飯 糯米、白米、香菇	●滷蘭花干 蘭花干-滷	●芹炒干片 豆干片、紅蘿蔔、芹菜-炒	菇炒條豆 條豆、金針菇-炒	▲蒟蒻 大黃瓜 大黃瓜、蒟蒻-煮	★▲* 芝麻球 X1 芝麻球 X1-炸	紫菜湯 豆腐、紫菜、白蘿蔔	青菜		6.7	2.4	2.1	2.7	823
8	四	小米飯 白米、小米	●三杯油豆腐 油豆腐、九層塔-炒	●橙汁素排骨 素排骨、彩椒-煮	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、木耳-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳-煮	鳳梨蘿蔔湯 白蘿蔔、鳳梨、油片	有機蔬菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806
9	五	五穀飯 白米、五穀米	●酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	●燒豆皮 豆皮、鮑魚菇、木耳-燒	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔-炒	烤番薯 X1 地瓜 X1-烤	●干絲豆芽 豆芽菜、干絲、紅蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜	青菜	巧克力 杯子蛋糕	6.8	2.5	2	2.3	817
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	●南瓜豆包 豆包、南瓜-煮	●紅燒骰子豆腐 油豆腐、金針菇、木耳-燒	絲瓜麵疙瘩 麵疙瘩、絲瓜、玉米筍-煮	菇炒筍片 筍片、香菇、紅蘿蔔-炒	醬淋秋葵 秋葵-煮	●素肉骨茶湯 大白菜、豆皮、中藥包	青菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819
13	二	白飯 白米	●燒大黑干 黑豆干、小黃瓜-燒	▲京醬腐竹捲 腐竹捲、豆豉、香菇-燒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	木耳黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳-炒	▲紫米丸 X1 紫米丸 X1-蒸	●玉米豆腐湯 豆腐、玉米、鮑菇	青菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813
14	三	紫米飯 白米、紫米	●糖醋豆腸 豆腸、彩椒、南瓜子-燒	▲竹筍烤麩 烤麩、竹筍、紅蘿蔔、青豆-煮	菇炒花椰菜 花椰菜、金針菇-炒	蜜糖芋頭 芋頭、砂糖-燒	香滷苦瓜 苦瓜-滷	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮑菇	青菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
15	四	番茄 義大利麵 麵、番茄、玉米	●素肉排 X1 素肉排 X1-燒	●醃甜豆雞片 豆雞片、芹菜-燒	珍菇大白 大白菜、秀珍菇、紅蘿蔔-煮	▲黑糖捲 X1 黑糖捲 X1-蒸	薑絲 番薯葉 地瓜葉、薑絲-炒	南瓜濃湯 南瓜、香菇、紅蘿蔔	有機蔬菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
16	五	白飯 白米	●醬燒凍腐 凍豆腐、木耳、白蘿蔔-燒	●洋芋素雞 洋芋、素雞丁、紅蘿蔔-煮	彩椒條豆 條豆、彩椒-炒	*芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	▲素 蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕 X1-煎	紅燒高麗湯 高麗菜、紅蘿蔔、金針菇	青菜	草莓小餐包	6.7	2.5	2	2.5	819
17	六	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	●打拋干丁 豆干丁、番茄、毛豆-煮	★炸 ●蚵仔酥 X3 素蚵仔酥 X3-炸	鮮菇冬瓜 冬瓜、鮑菇、薑-燒	▲烤薯餅 X2 薯餅 X2-烤	炒海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	冬菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	青菜		6.7	2.4	2	2.6	816
19	一	地瓜飯 白米、地瓜	●滷四角腐 四角腐-滷	●素獅子頭 素獅子頭、大白菜、紅蘿蔔-煮	味霖燒紫茄 茄子-燒	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	●干絲水蓮 干絲、水蓮、蔬菜-炒	蓮子南瓜湯 南瓜、蓮子、薑	青菜	水果	6.6	2.6	2.2	2.4	820
20	二	雜糧飯 白米、雜糧米	●壽喜醬豆腸 豆腸、木耳、玉米-燒	●燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔-燒	薑絲海草 海草、薑絲-炒	★炸 ▲山藥捲 X1 山藥捲 X1-炸	毛豆莢 毛豆莢-煮	●大滷湯 豆腐、金針菇、筍絲、木耳	青菜	水果	6.6	2.5	2	2.6	817
21	三	白飯 白米	●滷五香干 五香豆干-滷	梅干 ●素東坡肉 素東坡肉、梅干菜-煮	木耳炒筍 筍片、紅蘿蔔、木耳-炒	▲刈包 X1 刈包 X1-蒸	玉筍鮑菇 鮑菇、小黃瓜、玉米筍-炒	油腐蘿蔔湯 油豆腐、白蘿蔔	青菜		6.7	2.5	2	2.3	810
26	一	薏仁飯 白米、薏仁	●*花生油腐 三角油腐、麵輪、花生-滷	瓜仔 ●干丁素燥 豆干丁、素絞肉、冬瓜、脆瓜-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	沙茶粉絲 冬粉、高麗、紅蘿蔔-炒	芹炒豆芽 豆芽菜、芹菜-炒	番茄腐皮湯 番茄、腐皮、白蘿蔔	青菜	水果	6.8	2.4	2.1	2.4	817
27	二	白飯 白米	●酸甜豆包 豆包、鳳梨、毛豆-燒	●照燒豆雞片 豆雞片、小黃瓜、紅椒-燒	菇燒蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳-煮	蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結、蓮藕-煮	▲小兔包 X1 小兔包 X1-蒸	紫菜湯 白蘿蔔、紫菜	青菜	水果	6.8	2.4	2	2.2	805
28	三	白飯 白米	●咖哩百頁 百頁豆腐、洋芋、紅蘿蔔-煮	●醬燒黑干 黑豆干、鮑菇、青豆-煮	木耳條豆 條豆、木耳-炒	▲素炒甜條 素甜不辣條、芹菜-炒	●炒龍鬚菜 龍鬚菜、油片絲-炒	大醬湯 大白菜、年糕、金針菇	青菜	豆奶	6.6	2.5	2.2	2.4	813
29	四	炒烏龍麵 烏龍麵、白菜、木耳	●香椿豆皮 豆皮、玉米-燒	●*芝麻 素火腿 X2 素火腿 X2、芝麻-燒	炒高麗菜 高麗菜、木耳-炒	菇絲莧菜 莧菜、鮑菇-炒	★▲ 炸薯餅 X1 薯餅 X1-炸	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁、香菇	有機蔬菜	水果	6.5	2.4	2.2	2.7	812

★：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！