



上將食品

福和國中素食111年11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：劉芸瑾(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 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量		
1	二		白飯 白米	*●杏片豆腸 豆腸、白蘿蔔、杏仁片-煮	●豆干炒豆苗 豆干、豆苗-炒	木耳白菜 大白菜、木耳-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔-煮	青菜 青菜	洋芋薏仁湯 洋芋、鮑菇、薏仁	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808	
2	三		糙米飯 白米、糙米	●滷豆包 豆包-滷	●三杯凍腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮	金菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	炒萵苣 萵苣-炒	青菜 青菜	紫菜湯 玉米、紫菜		6.6	2.3	2.3	2.6	809	
3	四		玉米炒飯 白米、玉米、紅蘿蔔	●醬淋素排 素排-燒	▲燒腐竹捲 腐竹捲、木耳、彩椒-燒	★炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆-炸	香菇結菜 結頭菜、香菇、紅蘿蔔-炒	▲蒸餃 素水餃 X1-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜	●素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、秀珍菇	水果	6.9	2.3	2.2	2.8	837	
4	五		*芝麻飯 白米、芝麻	●沙茶豆雞片 豆雞片、芹菜-煮	▲洋芋烤麩 烤麩、洋芋、毛豆-燒	金菇竹筍 竹筍、金針菇-炒	素蠔芥藍 芥藍菜-炒	▲小黃金捲 黃金捲-蒸	青菜 青菜	金針湯 金針花、木耳	巧克力餐包		6.7	2.3	2.2	2.8	823
7	一		白飯 白米	●泡菜豆皮 豆皮、大白菜-煮	●燒豆腐 豆腐、青豆-煮	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、紅蘿蔔-煮	木耳莧菜 莧菜、木耳-煮	薑燒南瓜 南瓜、薑-燒	青菜 青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜	水果	6.9	2.2	2.3	2.6	823	
8	二		茄汁義大利麵 麵、番茄、玉米	●燒素魚排 素魚排-燒	●芹炒干片 豆干、芹菜、木耳-炒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	烤薯餅 洋芋薯餅 X3-烤	*芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	青菜 青菜	青瓜鮑菇湯 木瓜、鮑菇、枸杞	100%果汁		6.7	2.3	2.2	2.6	814
9	三		白飯 白米	●紅燒骰子腐 油豆腐、毛豆-燒	▲酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	枸杞高麗 高麗菜、枸杞-炒	★▲炸馬蹄條 馬蹄條 X1-炸	炒番薯葉 地瓜葉、鮑菇-炒	青菜 青菜	竹筍湯 竹筍、金針菇		6.6	2.4	2.3	2.7	821	
10	四		雜糧飯 白米、雜糧米	●糖醋素雞丁 素雞丁、鳳梨、彩椒-燒	●海結豆干 豆干、白蘿蔔、海結-滷	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	素燒紫茄 茄子、九層塔-煮	*腰果結頭 結頭菜、玉米、腰果-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	●味噌海芽湯 豆腐、白蘿蔔、海芽	水果	6.5	2.3	2.4	2.5	800	
11	五		紫米飯 白米、紫米	●大溪黑干 大溪黑干-滷	●咖哩百頁 百頁、洋芋、紅蘿蔔-煮	木耳豆芽 豆芽菜、木耳-炒	烤地瓜 地瓜條 X1-烤	炒空心菜 空心菜-炒	青菜 青菜	芹珠蘿蔔湯 紅白蘿蔔、芹菜	鬆餅		6.7	2.2	2.2	2.5	802
14	一		胚芽飯 白米、胚芽	*●葵花子 ●蜜汁豆干 四方干、葵花子-燒	▲筍香烤麩 香菇、竹筍、烤麩-燒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	▲黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 X1-蒸	醬燒苦瓜 苦瓜-燒	青菜 青菜	●玉米豆腐湯 豆腐、玉米	水果	6.7	2.3	2.2	2.5	809	
15	二		白飯 白米	●紅燒素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	●洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	菇炒結菜 結頭菜、鮑菇、紅蘿蔔-炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	炒芥藍菜 芥藍菜、木耳-炒	青菜 青菜	●紅燒腐皮湯 番茄、白蘿蔔、腐皮	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814	
16	三		古早味油飯 糯米、白米、香菇、木耳	●素蠔豆包 豆包、青豆-煮	●爆炒干絲 黃干絲、木耳-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	炒油麥菜 油麥菜、紅蘿蔔-炒	烤地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	青菜 青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、金針菇		6.7	2.3	2.2	2.7	818	
17	四		藜麥飯 白米、藜麥	●番茄豆腐 豆腐、番茄-煮	★▲炸蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜-炸	煮蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、金針菇-煮	椒香豆芽 豆芽、彩椒-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、香菇、薏仁	水果	6.6	2.3	2.4	2.8	821	
18	五		五穀飯 白米、五穀米	●糖醋三角腐 三角油腐、彩椒-燒	●炸醬干丁 豆干丁、玉米、鮑菇-煮	枸杞條豆 條豆、枸杞-炒	清炒菠菜 菠菜、木耳-炒	蒟蒻素小卷 蒟蒻素小卷、芹菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	●紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	黑糖捲		6.5	2.2	2.3	2.6	795
21	一		蔬炒烏龍麵 小烏龍麵、高麗菜	●蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	●醬燒凍腐 凍豆腐、青豆-煮	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	薑炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	豆沙包 豆沙包-蒸	青菜 青菜	青木瓜湯 青木瓜、薑絲	水果	6.6	2.3	2.3	2.7	814	
22	二		小米飯 白米、小米	*●宮保豆包 豆包、花生-燒	●▲豆干滷麵輪 豆干、麵輪、海結-滷	▲★炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	煮大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳-煮	五味醬紫茄 茄子段-燒	青菜 青菜	●味噌湯 豆腐、鮑菇	水果	6.7	2.2	2.3	2.8	818	
23	三		燕麥飯 白米、燕麥	●滷大四角 四角豆腐-滷	●芹炒素肚條 素肚條、芹菜-炒	▲泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-煮	蜜芋頭 芋頭-燒	紅絲刈菜 刈菜、紅蘿蔔-炒	青菜 青菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米		6.7	2.2	2.3	2.5	804	
24	四		白飯 白米	●咖哩豆腸 豆腸、洋芋、紅蘿蔔-煮	●青椒炒干片 豆干、青椒-炒	木耳芽菜 豆芽菜、木耳-炒	雙色炒豆薯 豆薯、紅蘿蔔、鮮菇-炒	芝麻條豆 條豆、金針菇、芝麻-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	結菜湯 結頭菜、木耳	水果	6.8	2.2	2.3	2.5	811	
25	五		紅藜飯 白米、紅藜	●牛蒡排 牛蒡排-燒	木耳炒筍 竹筍、木耳-煮	▲高麗寬粉 高麗菜、寬粉-炒	●蓮藕素肉片 蓮藕、素肉、紅蘿蔔-燒	麻香皇宮菜 皇宮菜、薑-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	洋芋鮑菇湯 洋芋、鮑菇	豆奶		6.7	2.2	2.4	2.6	811
28	一		白飯 白米	●瓜仔干丁 豆干、脆瓜、鮑菇-煮	▲毛豆烤麩 烤麩、木耳、毛豆-煮	▲素蠔白菜 大白菜、素蠔絲-煮	豆醬海帶根 海帶根、紅蘿蔔-炒	▲蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	青菜 青菜	金針筍片湯 金針花、筍片	水果	6.8	2.3	2.2	2.5	816	
29	二		地瓜飯 白米、地瓜	*●腰果豆雞 豆雞片、彩椒、腰果-炒	●紅燒豆皮 豆皮、白蘿蔔-炒	▲芹炒素甜條 素甜不辣條、芹菜-炒	金菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	炒黃芽 黃豆芽、木耳、海芽-炒	青菜 青菜	香菇冬瓜湯 冬瓜、香菇	水果	6.5	2.3	2.4	2.5	800	
30	三		白飯 白米	●梅菜素五花 素五花肉、梅乾菜、筍-煮	●茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-煮	鮑菇蘿蔔 雙色蘿蔔、鮑菇-煮	青豆南瓜 南瓜、青豆-蒸	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	青菜 青菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、木耳		6.6	2.3	2.3	2.5	805	

★：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！