



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	全蛋	豆蛋	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	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	紫菜湯 玉米,紫菜	水果	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	●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	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	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	竹筍湯 竹筍,金針菇	水果	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	●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	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	●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	●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	●酸辣湯 豆腐,筍,金針菇	水果	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	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	●紫菜豆腐湯 豆腐,紫菜	黑糖捲	6.5	2.2	2.5	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	●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	南瓜濃湯 南瓜,玉米	水果	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	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	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	▲素罈白菜 大白菜,素罈絲-煮	豆醬海帶根 海帶根,紅蘿蔔-炒	▲蘿蔔糕 蘿蔔糕X1-煎	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	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	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,木耳	水果	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！