



上將食品

福和國中素食113年1+2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，不適合共過敏體質者食用。
 ◎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：劉芸琮(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量				
2	二	胚芽飯 白米、胚芽米	●紅燒油腐 油豆腐、鮑菇-燒	▲咖哩烤麩 烤麩、洋芋-煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	★地瓜薯條 X3 地瓜薯條 X3-炸	▲蒟蒻蒲瓜 蒲瓜、蒟蒻、木耳-煮	青菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、素丸	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824				
3	三	白飯 白米	●素肉燥豆腐 豆腐、素絞肉、毛豆-煮	●筍香干丁 干丁、竹筍、香菇-煮	三杯茄子 茄子、九層塔-燒	*南瓜籽玉米 玉米、白蘿蔔、南瓜籽-煮	木耳白菜 大白菜、木耳-煮	青菜 金菇青瓜湯 青木瓜、金針菇		6.6	2.4	2.3	2.4	808				
4	四	青醬義大利麵 義大利麵、玉米、紅蘿蔔	●素魚排 X1 素魚排 X1-燒	●爆炒干絲 豆干絲、芹菜-炒	炒四季豆 四季豆、木耳-炒	▲*芝麻包 X1 小芝麻包 X1-蒸	素蠔油芥藍 芥藍菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、玉米、鮑菇	水果	6.8	2.4	2.3	2.6	831				
5	五	紫米飯 白米、紫米	●蜜汁四方干 四方干、白蘿蔔-燒	●玉筍豆腸 豆腸、玉米筍-燒	香菇結頭 結頭菜、香菇-炒	蔬炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	炒寬粉 寬粉、高麗菜-炒	青菜 味噌海芽湯 豆腐、海芽	蜂蜜星星					6.8	2.5	2.3	825	
8	一	白飯 白米	●茄汁豆皮 豆皮、番茄、青豆-燒	▲醬爆麵腸 麵腸、木耳、鮑菇-炒	原味毛豆莢 毛豆莢-煮	炒地瓜葉 地瓜葉、薑絲-炒	蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕 X1-煎	青菜 ●酸辣湯 豆腐、竹筍、金針菇	水果	6.8	2.5	2.2	2.5	831				
9	二	五穀飯 白米、五穀米	●照燒凍豆腐 凍豆腐、彩椒-燒	●素蠔豆包 豆包、長豆-燒	鮮蔬白菜 大白菜、紅蘿蔔-煮	巴西里洋芋 洋芋、玉米、巴西里-燒	*芝麻菠菜 菠菜、芝麻-炒	青菜 鮮茄黃芽湯 番茄、黃豆芽、白蘿蔔	100%果汁					6.7	2.4	2.2	2.4	812
10	三	*花生香菇油飯 白米、糯米、香菇、花生	●滷四角腐 四角腐-滷	▲芋香竹捲 香竹捲、芋頭-燒	芹炒海帶 海帶絲、芹菜-炒	▲草莓小饅頭 X1 草莓小饅頭 X1-蒸	紅蘿高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜 薏仁鮑菇湯 冬瓜、鮑菇、薏仁		6.8	2.4	2.1	2.6	826				
11	四	白飯 白米	●彩蔬豆雞片 豆雞片、彩椒-煮	●素五花肉 X1 素五花肉 X1-燒	黃瓜金菇 黃瓜、金針菇-煮	★豆沙捲 X1 豆沙捲 X1-炸	梅干筍茸 筍茸、梅干-炒	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	水果	6.6	2.4	2.1	2.6	812				
12	五	燕麥飯 白米、燕麥	●爆炒干片 豆干片、芹菜-炒	▲酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	紅棗南瓜 南瓜、紅棗-蒸	▲泡菜年糕 年糕、自製泡菜、木耳-炒	脆炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	青菜 ●關東煮 白蘿蔔、凍豆腐、玉米	豆奶					6.9	2.4	2	2.3	817
15	一	糙米飯 白米、糙米	●豉汁花干 蘭花干-滷	●莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、玉米-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	紅燒苦瓜 苦瓜-燒	▲芹炒素腰花 素腰花、芹菜-炒	青菜 冬菜粉絲湯 冬菜、榨菜、冬粉	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	808				
16	二	日式炒麵 麵、高麗菜、紅蘿蔔	●醃醃三角腐 三角腐、鮑菇-滷	●栗香豆干 豆干、栗子-燒	▲*麻糬球 X1 芝麻球 X1-烤	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	清炒條豆 條豆、紅蘿蔔-炒	青菜 味噌蘿蔔湯 豆皮、白蘿蔔	水果	6.7	2.4	2	2.6	816				
17	三	白飯 白米	●素茶鵝 素茶鵝 X1-燒	▲*冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-滷	玉米花椰 花椰菜、玉米-炒	炒萵苣 萵苣、紅蘿蔔-炒	★蜜糖薯塊 地瓜、糖粉-炸	青菜 香菇結菜湯 結頭菜、香菇		6.7	2.4	2	2.6	816				
18	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	●壽喜燒黑干 黑豆干、白蘿蔔-燒	●洋薯燒豆腸 豆腸、洋芋-燒	素沙茶白菜 大白菜、木耳、金針菇-煮	▲素鍋貼 X1 鍋貼 X1-烤	●干絲豆苗 豆干絲、豆苗-炒	有機蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽	水果	6.7	2.5	2	2.5	819				
2/16	五	白飯 白米	●番茄嫩腐 豆腐、番茄、毛豆-燒	●素蠔豆雞 豆雞片、木耳-炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、鮑菇-煮	彩椒四季 四季豆、彩椒-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、香菇、玉米筍-煮	青菜 紫菜金針湯 金針菇、紫菜	草莓餐包					6.7	2.4	2.1	2.4	810
17	六	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	●杏片方干 方干、杏仁片-燒	▲小瓜麵腸 麵腸、小黃瓜-炒	冬粉高麗 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔-煮	薑絲芥藍 芥藍菜、薑絲-炒	●醬燒雙結 海帶結、豆皮結-燒	青菜 ●大滷湯 豆腐、竹筍、金針菇	水果	6.8	2.5	2	2.3	817				
19	一	白飯 白米	●麻香豆皮 豆皮、鮑菇-煮	●糖醋油腐 油豆腐、彩椒-燒	煮結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-煮	★蘋果酥捲 X1 蘋果酥捲 X1-炸	五味醬紫茄 茄子、香菜-燒	青菜 番茄鮮蔬湯 番茄、大白菜、芹菜	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814				
20	二	麥片飯 白米、麥片	●素雞塊 X2 素雞塊 X2-烤	●酸菜大溪干 大溪干、酸菜-炒	*腰果玉米 玉米、白蘿蔔、腰果-煮	玉筍蒲瓜 蒲瓜、玉米筍-燒	雙色花椰 雙色花椰菜-炒	青菜 ●味噌湯 豆腐、海芽	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815				
21	三	小米飯 白米、小米	●京醬豆包 豆包、栗子-燒	●筍乾東坡肉 素東坡肉、筍乾-燒	芋仔白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	炒蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、芹菜-炒	鮮甜南瓜 南瓜-蒸	青菜 肉骨茶湯 高麗菜、洋芋、素肉骨茶包		6.7	2.4	2.1	2.4	810				
22	四	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米	●素牛蒡排 X1 素牛蒡排 X1-燒	▲海結麵輪 麵輪、海帶結、白蘿蔔-滷	▲銀絲卷 X1 短銀絲卷 X1-蒸	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、玉米	水果	6.8	2.4	2	2.6	823				
23	五	白飯 白米	●干片小炒 豆干片、芹菜-炒	▲洋芋烤麩 烤麩、洋芋-燒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	金菇長豆 長豆、金針菇-炒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽-炒	青菜 元宵湯圓 湯圓、香菇、白菜	豆奶					6.8	2.5	2	2.3	817
26	一	藜麥飯 白米、白藜麥	●三杯百頁 百頁、鮑菇、九層塔-燒	●素火腿片 X1 素火腿片 X1-燒	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	▲素蟬黃瓜 黃瓜、素蟬絲、紅蘿蔔-煮	*芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炒	青菜 素丸蘿蔔湯 白蘿蔔、素丸	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806				
27	二	香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆	●燒蘭花干 蘭花干-燒	●家常凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔-煮	▲豆沙包 X1 小豆沙包 X1-蒸	●白菜滷 大白菜、油片、木耳-滷	清炒芥藍 芥藍菜-炒	青菜 冬瓜湯 冬瓜、香菇、枸杞	水果	6.8	2.4	2.2	2.3	815				
29	四	大麥飯 白米、大麥仁	●泡菜豆腐 豆腐、泡菜、金針菇-煮	●五香豆干 豆干-滷	蔬炒條豆 條豆、紅蘿蔔-炒	▲炒素甜不辣 素甜不辣、芹菜-炒	鮑菇萵苣 萵苣、鮑菇-炒	有機蔬菜 素麵線羹 麵線、金針菇、紅蘿蔔	水果	6.7	2.6	2.2	2.3	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！