



上將食品

福和國中素食112年3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，不適含其過敏體質者食用
 ◎ 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)

		主食	主菜	副菜			湯	附錄	全日 健康	豆 製品	蔬 菜	油 類	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	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳、紅蘿蔔-煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、鮑菇-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜 脆筍、香菇	6.7	2.5	2.2	2.6	829	
2	四	燕麥飯 白米、燕麥	●* 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	梅菜苦瓜 苦瓜、梅菜-煮	白菜滷 白菜、金針菇、木耳-滷	有機蔬菜 結頭菜、玉米	水果 6.6	2.3	2.4	2.4	803	
3	五	糙米飯 白米、糙米	●燒素雞腿 X1 素雞腿 X1-燒	●香椿三角腐 三角豆腐、木耳-煮	玉米菠菜 菠菜、玉米-炒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜-炒	鮮蒸南瓜 南瓜、青豆-蒸	青菜 番茄、高麗菜		6.7	2.4	2.3	2.4	815
6	一	素沙茶 炒飯 白米、玉米、紅蘿蔔	●醬淋 素魚排 X1 素魚排 X1-燒	●照燒百頁 百頁豆腐、洋芋-燒	蔬燒白菜 大白菜、木耳-燒	▲芋泥包 X1 芋泥包 X1-蒸	彩椒龍鬚菜 龍鬚菜、彩椒-炒	青菜 紫菜、豆腐、薑絲	水果 6.9	2.4	2.2	2.5	831	
7	二	白飯 白米	●和風豆包 豆包、毛豆-燒	●家常豆腐 豆腐、白蘿蔔、玉米-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	清炒長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	青菜 南瓜、紅蘿蔔		6.6	2.3	2.4	2.4	803
8	三	薏仁飯 白米、薏仁	●洋芋豆腸 豆腸、洋芋-燒	●瓜仔干丁 豆干、香菇、冬瓜、脆瓜-滷	地瓜薯條 X3 地瓜薯條 X3-烤	▲茼蒿花椰 花椰菜、茼蒿-炒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜、紅蘿蔔-炒	青菜 芹珠、蘿蔔、金針菇、芹菜		6.8	2.3	2.2	2.3	807
9	四	胚芽飯 白米、胚芽	●福菜素五花 素五花、福菜、筍片-煮	●藥膳燒凍腐 凍豆腐、小黃瓜、紅棗-燒	芹炒芽菜 豆芽菜、芹菜-炒	▲★炸 山藥捲 X1 山藥捲 X1-炸	菇炒茼蒿 茼蒿菜、鮑菇-炒	有機蔬菜 大黃瓜、油片絲、薑、枸杞	水果 6.6	2.4	2.2	2.6	814	
10	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	●麻香 四角腐 X1 大豆腐 X1-滷	▲番茄香竹捲 香竹捲、番茄、玉米-燒	炒結頭菜 結頭菜、金針菇、木耳-炒	蠔油茄子 茄子、香菜-燒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	青菜 豆腐、海苔、味噌		6.6	2.3	2.4	2.4	803
13	一	藜麥飯 白米、白藜麥	●咖哩豆腸 豆腸、洋芋、紅蘿蔔-煮	●* 堅果燒黑干 黑豆干、彩椒、堅果-燒	玉米花椰 花椰菜、玉米-炒	▲紫米丸 X1 紫米丸 X1-蒸	枸杞芥藍 芥藍菜、枸杞-炒	青菜 竹筍、金針花	水果 6.8	2.4	2.2	2.3	815	
14	二	五穀飯 白米、五穀米	●酸菜素肚 素豬肚、酸菜-炒	▲沙茶烤麩 烤麩、白蘿蔔、木耳-煮	★炸天婦羅 地瓜、南瓜、鮑菇-炸	菇燒扁蒲 扁蒲、金針菇、木耳-燒	▲泡菜年糕 白菜、年糕、紅蘿蔔-炒	青菜 玉米、豆腐、玉米	水果 6.8	2.3	2.2	2.6	821	
15	三	白飯 白米	●滷油腐 油豆腐-滷	▲紅麴麵腸 麵腸、小黃瓜、木耳-煮	豆酥長豆 長豆、紅蘿蔔、豆酥-炒	▲薯餅 X2 薯餅 X2-烤	炒海根 海帶根、芹菜、紅椒-炒	青菜 高麗菜、豆皮、中藥包		6.7	2.4	2.3	2.3	810
16	四	茄汁 義大利麵 麵、番茄、玉米	●干絲炒豆苗 豆干絲、豆苗-炒	▲ 香草素排 X1 素牛排、香料-燒	●腐皮白菜 大白菜、油片、紅蘿蔔-滷	▲ 小兔包 X1 小兔包 X1-蒸	蔬炒黃芽 黃豆芽、木耳、彩椒-炒	有機蔬菜 洋芋、鮑菇、紅蘿蔔	水果 6.6	2.5	2.2	2.5	817	
17	五	白飯 白米	●醬燒三角腐 三角豆腐、秀珍菇-燒	●雪裡紅干丁 豆干丁、雪裡紅、紅蘿蔔-炒	高麗冬粉 高麗菜、冬粉、木耳-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	鳳梨冬瓜 冬瓜、蔴鳳梨、薑-燒	青菜 結頭菜、芹菜		6.8	2.5	2.1	2.3	820
20	一	薏仁飯 白米、薏仁	●豆腐煲 豆腐、金針菇、木耳-煮	●洋芋素雞丁 洋芋、素雞丁、青豆-燒	炒番薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	●豆皮水蓮 豆皮、水蓮、薑-炒	桂花釀芋頭 芋頭、桂花釀-煮	青菜 青木瓜、香菇、薑	水果 6.7	2.4	2	2.4	807	
21	二	香菇油飯 白米、糯米、香菇、麵筋、木耳	●海苔素魚排 X1 海苔素魚排 X1-燒	▲三杯腐竹捲 腐竹捲、鮑菇、豆薯-燒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	▲ 小黃金捲 X1 小黃金捲 X1-蒸	雲耳炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	青菜 榨菜、粉絲、木耳	水果 6.9	2.4	2.2	2.5	831	
22	三	白飯 白米	●京醬豆雞片 豆雞片、小黃瓜-燒	●沙嗲 玉米干丁 玉米、豆干、紅蘿蔔-煮	*花生海結 海帶結、白蘿蔔、花生-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜、木耳-炒	▲素蟬刈菜 刈菜、素蟬-煮	青菜 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	●醬燒豆包 豆包、長豆-燒	●番茄豆腐 豆腐、番茄-煮	黃瓜鮑魚菇 大黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔-煮	★▲炸 麻糬球 X1 麻糬球 X1-炸	*芝麻 牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炒	有機蔬菜 洋芋、鮑菇、糯米	水果 6.7	2.3	2.2	2.6	814	
24	五	小麥飯 白米、小麥	●素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	●青椒炒干片 豆干、青椒、豆豉-炒	醬淋紫茄 茄子-燒	煎蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕 X1-煎	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	青菜 海芽、豆腐、海芽		6.7	2.4	2.3	2.5	819
25	六	白飯 白米	●豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	*▲冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-滷	炒菠菜 菠菜、紅蘿蔔-炒	味噌醬結頭 結頭菜、香菇、木耳-燒	烤地瓜 X1 地瓜條 X1-烤	青菜 紅燒、腐皮、白蘿蔔、番茄、腐皮	水果 6.8	2.3	2.3	2.3	810	
27	一	糙米飯 白米、糙米	●南瓜豆腸 豆腸、南瓜-燒	●滷味四方干 豆干、白蘿蔔、長豆-滷	★▲炸 炸薯球 X3 薯球 X3-炸	素燒茼蒿捲 茼蒿小捲、芹菜-燒	彩椒芥藍 芥藍菜、彩椒-炒	青菜 鳳梨、素肉、白蘿蔔	水果 6.8	2.3	2.1	2.6	818	
28	二	白飯 白米	●洋芋百頁 百頁、洋芋、紅蘿蔔-煮	●壽喜三角腐 油豆腐、木耳、青豆-煮	蘿蔔海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	清炒茼蒿 茼蒿、金針菇-炒	▲蒸餃 X2 水餃 X2-蒸	青菜 薑絲、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	▲鮮菇烤麩 烤麩、鮑魚菇、豆薯-炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-滷	醬燒苦瓜片 苦瓜-燒	清炒長豆 長豆、彩椒-炒	青菜 番茄、豆腐		6.6	2.4	2.3	2.3	803
30	四	素炒板條 板條、高麗菜、木耳	●素牛蒡排 X1 素牛蒡排 X1-燒	▲小瓜腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜-燒	▲黑糖 小饅頭 X1 黑糖小饅頭 X1-蒸	金菇炒筍 竹筍、金針菇-炒	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	有機蔬菜 洋芋、鮑菇、薏仁	水果 6.9	2.3	2.2	2.5	823	
31	五	地瓜飯 白米、地瓜	●滷五香干 五香豆干、八角-滷	▲酸菜麵腸 麵腸、鮑菇、酸菜-煮	紅絲芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	炒紅鳳菜 紅鳳菜、木耳-炒	▲玉米素蝦仁 玉米、素蝦仁、青豆-炒	青菜 金針菇、白蘿蔔、金針花		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，相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、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！