



上將食品

福和國中素食112年3月

本公司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	水果	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	脆筍香菇湯 脆筍, 香菇	6.7 2.5 2.2 2.6 829
2	四	燕麥飯 白米, 燕麥	*●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	結菜玉米湯 結頭菜, 玉米	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 三角油腐, 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	番茄高麗湯 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	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑絲	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	南瓜濃湯 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	▲蒟蒻花椰 花椰菜, 蒟蒻-炒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜, 紅蘿蔔-炒	芹珠蘿蔔湯 白蘿蔔, 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, 筍筍-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	菇炒萵苣 萵苣, 鮑菇-炒	●枸杞黃瓜湯 大黃瓜, 油片絲, 薑, 枸杞	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 大四角腐 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	●味噌湯 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	金針竹筍湯 竹筍, 金針花	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	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米	6.8 2.3 2.2 2.6 821
15	三	白飯 白米	●滷油腐 油豆腐-滷	▲紅麩麵腸 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	●素肉骨茶 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	洋芋濃湯 洋芋, 鮑菇, 紅蘿蔔	6.6 2.5 2.2 2.5 817
17	五	白飯 白米	●醬燒三角腐 三角油腐, 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	結菜湯 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	青木瓜湯 青木瓜, 香菇, 薑	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	榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 木耳	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 海帶絲, 白蘿蔔, 花生-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜, 木耳-炒	▲素罈刈菜 刈菜, 素罈-煮	●大滷湯 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	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮑菇, 糯米	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	海芽豆腐湯 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	●紅燒腐皮湯 白蘿蔔, 番茄, 腐皮	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	★▲炸薯球 X3 薯球 X3-炸	▲素燒蒟蒻捲 蒟蒻小捲, 芹菜-燒	彩椒芥藍 芥藍菜, 彩椒-炒	鳳梨蘿蔔湯 鳳梨, 素肉, 白蘿蔔	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	清炒萵苣 萵苣, 金針菇-炒	▲蒸餃 X2 水餃 X2-蒸	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 香菇, 薑	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	●番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	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	洋芋薏仁湯 洋芋, 鮑菇, 薏仁	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	金針湯 金針菇, 白蘿蔔, 金針花	6.8 2.3 2.2 2.3 807

★：炸物。●：豆制品及大豆蛋白製品。▲：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！