



上將食品 福和國中素食111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：劉基琮(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			青菜	湯	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	●番茄燒豆腐 豆腐、番茄、青豆-燒	●甜椒素雞丁 素雞丁、甜椒-煮	枸杞蒲瓜 蒲瓜、金針菇、枸杞-炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	雙色地瓜 雙色地瓜-蒸	青菜 海芽味噌湯 海芽、白蘿蔔	水果	6.8	2.3	2.3	2.4	814
2	三	五穀飯 白米、五穀米	●咖哩百頁 百頁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	●糖醋豆包 豆包-煮	芹炒海帶 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜-炒	破布子苦瓜 苦瓜、破布子-煮	▲珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	青菜 ●酸辣湯 豆腐、大白菜、木耳、筍絲		6.7	2.3	2.2	2.4	805
3	四	芋香米粉 米粉、豆芽菜、芋頭	●蜜汁素魚排 素魚排-燒	●骰子腐滷味 油豆腐、香菇、白蘿蔔-滷	炒花椰菜 白花椰菜、玉米筍-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-煮	*▲芝麻包 芝麻包 X1-蒸	有機蔬菜 榨菜金針湯 金針花、榨菜、豆皮	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
4	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	●京醬豆皮 豆皮、青椒、木耳-燒	●塔香素腰花 素腰花、鮑菇、九層塔-炒	★▲炸馬蹄條 馬蹄條 X1-炸	清炒海茸 海茸、紅蘿蔔-炒	*腰果玉米 玉米粒、豆薯、芋頭、腰果-煮	青菜 冬瓜素絲湯 冬瓜、金針菇、素肉、筍絲	巧克力 夾心麵包	6.7	2.4	2.1	2.3	805
7	一	白飯 白米	●梅干 ●素東坡肉 素東坡肉、梅乾菜、筍干-煮	●糯米椒 ●炒豆干 豆干、糯米椒、豆豉-炒	菇炒高麗 高麗菜、香菇-炒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞-蒸	▲素蟬刈菜 刈菜、素蟬絲-煮	青菜 芹香腐皮湯 白蘿蔔、腐皮、芹菜	水果	6.8	2.3	2	2.4	807
8	二	地瓜飯 白米、地瓜	●韓式豆腐煲 豆腐、金針菇、木耳-煮	▲西芹素肚 素肚、西芹、紅蘿蔔-煮	香草薯塊 馬鈴薯、玉米粒、洋香菜-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔-煮	木耳豆芽 豆芽菜、木耳、彩椒-炒	青菜 番茄珍菇湯 番茄、秀珍菇	100% 果汁	6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	三	香菇油飯 白米、糯米、香菇	●素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	●紅燒豆腸 豆腸、小黃瓜-煮	★炸天婦羅 地瓜、鮑菇、茄子-炸	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 X1-蒸	玉米花椰 綠花椰菜、玉米粒-炒	青菜 米粉湯 米粉、高麗菜、香菇、芋頭		6.7	2.4	2.2	2.4	812
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	●家常油豆腐 油豆腐、彩椒-煮	●照燒素蒲鰻 素蒲鰻 X1-燒	*花生海結 海帶絲、花生、白蘿蔔-煮	▲黃瓜素蝦仁 大黃瓜、素蝦仁、玉米粒-炒	高麗粉絲 粉絲、高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜 結頭金菇湯 結頭菜、金針菇	水果	6.7	2.5	2.1	2.7	831
11	五	雜糧飯 白米、雜糧米	●醬滷五香干 五香豆干、八角-滷	●砂鍋 ●素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	烤地瓜 地瓜 X1-烤	●雪裡紅干丁 豆干丁、雪裡紅-炒	●豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-煮	青菜 蘿蔔素丸湯 紅白蘿蔔、素丸	芋泥包	6.6	2.4	2.2	2.5	810
14	一	麥片飯 白米、麥片	●栗香素肉 素肉、馬鈴薯、栗子-燒	▲紅麴麵腸 麵腸、白蘿蔔、紅麴-燒	▲素燒茼蒿捲 茼蒿小捲、芹菜、紅蘿蔔-燒	●干絲水蓮 水蓮、干絲、紅蘿蔔-煮	*★▲炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	青菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐、白菜	水果	6.7	2.4	2	2.7	821
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	●醬炒黑干 大溪黑豆干、玉米筍-炒	●鮑菇烤麩 烤麩、鮑菇、紅蘿蔔-炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	梅汁苦瓜 苦瓜、梅汁-煮	素炒芥藍 芥藍菜、木耳-炒	青菜 山藥薏仁湯 山藥、馬鈴薯、薏仁	水果	6.7	2.4	2	2.5	812
16	三	南瓜飯 白米、南瓜	●沙茶豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	*▲香滷麵輪 麵輪、香菇、花生-滷	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、金針菇-煮	五味醬紫茄 茄子、九層塔-煮	鹽酥什錦 地瓜、長豆、彩椒、芋頭-燒	青菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、白蘿蔔		6.6	2.4	2.2	2.3	801
17	四	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米粒	●燒素雞排 素雞排-燒	*●杏片方干 四方干、紅蘿蔔、杏仁片-燒	▲小兔包 小兔包 X1-蒸	豆苗 ▲素甜不辣 素甜不辣、豆苗-炒	蘿蔔海結 白蘿蔔、海結、青豆-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜	水果	6.8	2.4	2	2.4	814
18	五	胚芽飯 白米、胚芽	●豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	●糖醋素排骨 素排骨、彩椒、小黃瓜-炒	壕香海根 海根、芹菜、薑-燒	枸杞冬瓜 冬瓜、木耳、枸杞-煮	雙色花椰 白綠花椰、紅蘿蔔-炒	青菜 菇菇蘿蔔湯 白蘿蔔、金針菇、香菇	黑糖捲	6.8	2.5	2	2.6	831
21	一	藜麥飯 白米、藜麥	★炸 ●素雞塊 素雞塊 X2-炸	●塔香 ●鮑菇凍腐 凍豆腐、鮑菇、九層塔-燒	芋香玉米 玉米粒、芋頭、青豆-煮	鮮蔬粉絲 高麗菜、粉絲、紅蘿蔔-炒	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	青菜 ▲筍片湯 筍片、金針菇、茼蒿	水果	6.6	2.3	2.2	2.4	798
22	二	白飯 白米	●番茄豆皮 豆皮、番茄-煮	●沙嗲豆腸 豆腸、紅蘿蔔、青豆-煮	脆耳竹筍 木耳、竹筍、金針菇-炒	▲煎蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	黃瓜鮑魚菇 大黃瓜、鮑魚菇-煮	青菜 昆布玉米湯 海帶、香菇、玉米	水果	6.5	2.3	2.2	2.4	791
23	三	三杯鮑菇炒飯 白米、鮑菇、紅蘿蔔	●紅燒素雞腿 素雞腿-燒	●青椒炒豆干 豆干、青椒-炒	▲豆沙包 豆沙包-蒸	紅片花椰 白花椰菜、紅蘿蔔-炒	* 芝香牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炒	青菜 枸杞結菜湯 結頭菜、枸杞		6.8	2.4	2.3	2.4	822
24	四	*芝麻飯 白米、芝麻	●醬燒蘭花干 蘭花干-燒	●麻油素羊肉 素羊肉、高麗菜、紅蔥-燒	彩椒條豆 條豆、彩椒-炒	●干絲紅菜 紅鳳菜、干絲-燒	韓式炒黃芽 黃豆芽、泡菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 白菜豆腐湯 豆腐、大白菜、木耳	水果	6.7	2.4	2.4	2.4	817
25	五	白飯 白米	●滷大四角 四角油豆腐-滷	▲味噌麵腸 麵腸、鮑菇、紅蘿蔔-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	蜜拌地瓜 地瓜、砂糖-燒	關東煮 白蘿蔔、海結、玉米-煮	青菜 珍菇冬瓜湯 冬瓜、秀珍菇、素丸	豆奶	6.6	2.4	2.4	2.7	824
28	一	紫米飯 白米、紫米	●壽喜三角腐 油豆腐、紅蘿蔔-煮	▲小瓜腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜-燒	▲泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-炒	●皮絲豆芽 豆芽菜、豆皮絲、紅蘿蔔-炒	木耳菠菜 菠菜、木耳-炒	青菜 素肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、肉骨茶包	水果	6.7	2.4	2	2.5	812
29	二	糙米飯 白米、糙米	●煙燻素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	●咖哩素丸子 洋芋、素丸子、咖哩-煮	芹炒海絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	★▲炸薯球 薯球 X4-炸	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	青菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
30	三	大麥飯 白米、大麥仁	●葵瓜子豆腸 豆腸、紅蘿蔔、葵瓜子-燒	●紅燒豆腐 豆腐、玉米粒、木耳-燒	鮮甜南瓜 南瓜、薑絲-蒸	三杯茄子 茄子、九層塔-燒	●針菇刈菜 刈菜、金針菇、素肉絲-炒	青菜 青木瓜湯 青木瓜、鮑菇		6.6	2.3	2.2	2.5	802
31	四	沙茶炒烏龍 麵、豆芽菜、芹菜	●百頁滷味 百頁、白蘿蔔、鮑魚菇-滷	●燒素肉排 素肉排-燒	*▲刈包 刈包、花生粉-蒸	筍茸炒酸菜 筍茸、酸菜-炒	玉筍花椰 玉米筍、綠花椰菜-煮	有機蔬菜 ●大滷湯 豆腐、大白菜、紅蘿蔔、木耳	水果	6.8	2.3	2.1	2.7	823

★：炸物。●：豆制品。▲：麵粉及加工製品。*：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！