



上將食品

福和國中素食110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：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	燕麥飯 燕麥、白米	●糖醋雞丁 素雞丁、鳳梨、紅蘿蔔-煮	●味噌凍腐 凍豆腐、青豆-煮	木耳黃瓜 黃瓜、金針菇、木耳-煮	堅果玉米 玉米粒、紅蘿蔔、堅果-煮	炒芥藍菜 芥藍菜-炒	青菜 薑絲紫菜湯 白蘿蔔、紫菜、薑	水果	6.6	2.3	2.3	2.4	800
2	二	白飯 白米	●皇帝豆燒豆皮 豆皮、紅蘿蔔、皇帝豆-煮	★炸素蚵仔酥 素蚵酥、地瓜-炸	高麗粉絲 高麗菜、冬粉、木耳、青豆-炒	紅絲竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	豉汁苦瓜 苦瓜、豆豉-煮	青菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	6.8	2.3	2.4	2.6	826
3	三	紅豆飯 白米、紅豆	●素蠔豆雞片 豆雞片、彩椒-煮	●蓮藕素肉片 蓮藕、素肉、紅蘿蔔-燒	芝香長豆 長豆、芝麻-炒	●麻油紅菜 紅鳳菜、干絲-炒	小瓜鮑菇 小黃瓜、鮑菇、紅蘿蔔-炒	青菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔		6.6	2.4	2.4	2.4	810
4	四	茄汁義大利麵 麵、番茄、鮑菇	●紅燒素雞腿 素雞腿 X1-煮	●紹子豆腐 豆腐、紅蘿蔔、毛豆-煮	▲銀絲卷 銀絲卷 X1-蒸	木耳花椰 白花椰菜、木耳-炒	結菜玉筍 結頭菜、香菇、玉米筍-煮	有機蔬菜 芹珠蘿蔔湯 白蘿蔔、豆皮、芹菜	水果	6.8	2.4	2.1	2.5	821
5	五	紫米飯 白米、紫米	●咖哩豆腸 豆腸、洋芋-煮	●滷大溪干 黑干、白蘿蔔、鮑菇-滷	紅絲 A 菜 A 菜、紅蘿蔔-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	海芽炒黃芽 黃豆芽、海芽、紅蘿蔔-炒	青菜 竹筍湯 竹筍、金針菇、木耳	法式小丸子 6.7 2.4 2.1 2.3 805					
8	一	玉米炒飯 白米、香菇、玉米粒	●燒素雞排 素雞排 X1-燒	●麻香凍腐 凍豆腐、鮑菇、紅粟-煮	★▲馬蹄條 馬蹄條 X2-炸	醬淋紫茄 茄子-燒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	青菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、木耳、枸杞	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	●壽喜豆包 豆包、白蘿蔔、玉米筍-燒	●酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	芹菜豆芽 豆芽菜、芹菜、木耳-炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	烤地瓜 地瓜 X1-烤	青菜 豆腐味噌湯 豆腐、味噌、海芽	100% 果汁 6.8 2.3 2.2 2.4 812					
10	三	白飯 白米	●菱角素肉 素肉、彩椒、菱角-燒	●五香豆干 五香豆干 X1-滷	塔香海帶根 海帶根、九層塔-炒	炒花椰菜 雙色花椰菜、紅蘿蔔-炒	枸杞南瓜 南瓜、薑、枸杞-煮	青菜 麵線羹 麵線、竹筍、金針菇、木耳		6.8	2.3	2.2	2.4	812
11	四	小米飯 白米、小米	●鮮茄豆腐 豆腐、番茄、毛豆-煮	●素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	炒鮮筍 筍、香菇、木耳-炒	▲波浪薯條 薯條 X4-烤	芋頭燒大白 白米、芋頭、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 鮑菇洋芋湯 洋芋、鮑菇、薑仁	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	808
12	五	海苔飯 白米、海苔	●蜜汁素火腿 素火腿 X2-煮	●醬燒三角腐 三角腐、木耳、青豆-燒	三色玉米 玉米粒、紅蘿蔔、鮑菇、南瓜子-煮	▲珍珠丸 珍珠丸 X2-蒸	炒萵苣 萵苣、紅椒-炒	青菜 素肉骨茶湯 高麗菜、油片、肉骨茶包	芝麻包 6.7 2.4 2.2 2.3 808					
15	一	白飯 白米	●腰果豆雞 素雞片、彩椒、腰果-炒	●豆苗炒豆皮 豆皮、豆苗-炒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-煮	▲蒟蒻素小卷 蒟蒻捲、西芹-煮	香菇結菜 結頭菜、香菇、紅蘿蔔-煮	青菜 筍香金針湯 竹筍、金針花、木耳	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	803
16	二	五穀飯 白米、五穀米	●三杯黑豆干 黑豆干、九層塔-煮	▲鳳梨烤麩 烤麩、鳳梨、木耳-煮	●炒海帶絲 海帶絲、干絲、紅蘿蔔-炒	▲泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-炒	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	青菜 玉米濃湯 玉米粒、洋芋、紅蘿蔔	水果	6.7	2.3	2.4	2.4	810
17	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	●梅菜素五花 素五花肉、梅干菜-煮	豆醬香竹捲 小黃瓜、香竹捲、紅蘿蔔-煮	筍燒鮑菇 竹筍、鮑菇、九層塔-燒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	清炒龍鬚 龍鬚菜、豆薯-炒	青菜 黃瓜珍菇湯 黃瓜、秀珍菇		6.5	2.4	2.2	2.4	798
18	四	●鮮蔬炒麵 麵、芹、木耳、油片絲	●燒素魚排 素魚排 X1-燒	●玉米豆腐 豆腐、玉米粒、青豆-燒	彩椒高麗 高麗菜、彩椒-炒	▲黑糖小饅頭 黑糖饅頭 X2-蒸	★天婦羅 地瓜、鮑菇、茄子-炸	有機蔬菜 芹珠結菜湯 結頭菜、芹	水果	6.8	2.4	2.1	2.7	830
19	五	白飯 白米	●煙燻素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	●洋芋燒豆腸 豆腸、洋芋、毛豆-煮	紅片花椰 白花椰菜、紅蘿蔔-炒	蠔油燻苦瓜 苦瓜-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、海結、花生-煮	青菜 海菜黃芽湯 黃豆芽、海芽	藍莓夾心麵包 6.6 2.4 2.3 2.4 808					
22	一	▲香菇麵輪油飯 糯米、白米、香菇、麵筋、青豆	●杏片素肉排 素肉排 X1、杏片-燒	●青椒炒干片 豆干、青椒-炒	豆芽三絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	★炸山藥捲 山藥捲 X2-炸	美白菇炒菜 芥藍菜、美白菇-炒	青菜 ●酸辣湯 豆腐、竹筍、金針菇、木耳	水果	6.7	2.5	2.2	2.7	833
23	二	紅藜飯 紅藜、白米	●照燒香菇百頁 百頁、香菇-煮	●炒豆皮絲 豆皮、紅蘿蔔、毛豆-炒	燴炒結頭 結頭菜、木耳、彩椒-炒	甜玉米段 玉米段-煮	筍炒龍鬚 龍鬚菜、竹筍-炒	青菜 刈菜金菇湯 刈菜、金針菇	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
24	三	白飯 白米	●卡菲醬雞丁 素雞丁、南瓜、卡菲醬-煮	●打拋干丁 玉米粒、豆干、番茄-炒	小瓜川耳 小黃瓜、川耳、紅蘿蔔-炒	●豆皮白菜 白菜、豆皮、紅蘿蔔-滷	鹹香芋頭 芋頭、香菇、青豆-煮	青菜 雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔、芹		6.8	2.3	2.2	2.4	812
25	四	麥片飯 白米、麥片	●滷大四角 四角豆腐 X1-滷	●西芹素肚條 素肚條、西芹-炒	金菇花椰 雙色花椰菜、金針菇-炒	▲黃金捲 黃金捲 X1-蒸	▲丸子關東煮 白蘿蔔、素丸、海結-煮	有機蔬菜 ●味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.7	2.2	2.3	2.3	795
26	五	白飯 白米	●咕咾素肉 素肉、鳳梨-燒	●醬燒蘭花干 蘭花干-燒	炒 A 菜 A 菜、木耳-炒	滷冬瓜 冬瓜、薑、枸杞-滷	●豉燒干丁 長豆、豆干、紅椒、豆豉-炒	青菜 榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、木耳	豆奶 6.5 2.4 2.3 2.4 801					
29	一	小麥飯 白米、小麥	●高麗菜捲 高麗菜捲 X1-蒸	●瓜仔素肉醬 素絞肉、干丁、臘瓜-煮	玉米菇丁 玉米粒、青豆、鮑菇-炒	雙色地瓜 雙色地瓜-蒸	紅絲刈菜 刈菜、紅蘿蔔-煮	青菜 青木瓜鮮菇湯 青木瓜、金針菇	水果	6.9	2.2	2.1	2.3	804
30	二	白飯 白米	●茄汁豆包 豆包、番茄、毛豆-煮	●麻香素羊肉 素羊肉、高麗菜、枸杞-煮	芝麻菠菜 菠菜、芝麻-炒	▲蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1、油膏-煎	薑燒紫茄 茄子、薑-煮	青菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	水果	6.7	2.3	2.3	2.4	807

★：炸物。●：豆製品。▲：麵粉製品。

【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，每天都多多攝取各種顏色的蔬菜喔！