



# 上將食品

# 福利國中素食 114年9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			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量		
1	一	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蔬菜-煮	筍香鮑菇 竹筍, 鮑菇, 紅蘿蔔-炒	●燻雞條豆 條豆, 素燻雞-炒	針菇大白 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	玉米彩丁 玉米, 蔬菜-煮	青菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
2	二	小米飯 白米, 小米	鷹嘴豆黑干 黑干, 白蘿蔔, 鷹嘴豆-煮	芽菜炒什錦 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-煮	●蜜汁腐竹捲 香竹捲, 彩椒-煮	★▲炸薯球 薯球 X3-炸	素燒紫茄 茄子, 九層塔-煮	青菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		6.6	2.4	2.2	2.6	814
3	三	薏仁飯 白米, 薏仁	香滷豆腐 豆腐-滷	枸杞南瓜 南瓜, 枸杞-煮	▲芹香茼蒿 茼蒿小卷, 芹菜-炒	炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	●蠔油豆雞 豆雞片, 毛豆-燒	青菜	●金針素肉湯 金針, 蔬菜, 素肉		6.7	2.4	2.4	2.4	817
4	四	白飯 白米	彩蔬干片 豆干, 彩椒-炒	●酸甜醬素雞 素雞, 小黃瓜, 白蘿蔔-煮	木耳燒瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳-煮	豆醬海根 海帶根, 蔬菜-煮	脆炒洋芋 洋芋, 蔬菜-炒	有機蔬菜	榨菜湯 榨菜, 竹筍	水果	6.5	2.3	2.4	2.5	800
5	五	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米	醬香豆包 豆包 X1-燒	●鮮菇燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 毛豆-燒	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	▲草莓小饅頭 草莓小饅頭 X1-蒸	炒萵苣 萵苣, 木耳-炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋, 紅蘿蔔, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
8	一	白飯 白米	藥膳凍腐 凍豆腐, 高麗菜, 紅棗-煮	炒雙芽 黃豆芽, 海芽, 紅蘿蔔-炒	干丁雪裡紅 豆干, 雪裡紅-煮	▲蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	打拋醬苦瓜 苦瓜, 番茄, 蔬菜, 九層塔-燒	青菜	針菇竹筍湯 竹筍, 金針菇	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
9	二	鮮蔬炒麵 麵, 蔬菜, 紅蘿蔔, 芹菜	紅燒小三角 三角腐, 蔬菜, 青豆-燒	●素牛蒡排 素牛蒡排-燒	雲耳白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	●什錦條豆 條豆, 干絲, 蔬菜-炒	▲豆沙包 豆沙包 X1-蒸	青菜	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米, 白米		6.7	2.4	2.2	2.5	817
10	三	白飯 白米	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	▲塔香烤麩 烤麩, 竹筍, 九層塔-燒	金粒花椰 花椰菜, 玉米-炒	烤薯餅 薯餅 X3-烤	炒地瓜葉 地瓜葉, 薑片-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	四	紫米飯 白米, 紫米	●菇炒彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	▲麻油素腰花 素腰花, 芹菜-煮	清炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	時蔬炒筍 竹筍, 蔬菜-炒	▲冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪-煮	有機蔬菜	●番茄油片湯 番茄, 油片, 蔬菜	100%果汁	6.7	2.4	2.1	2.4	810
12	五	白飯 白米	★炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔-煮	*▲土豆麵筋 麵筋, 白蘿蔔, 花生-煮	拌炒海帶絲 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔-炒	▲絲瓜什錦 絲瓜, 蔬菜, 粉絲-煮	青菜	味噌鮮菇湯 豆腐, 鮮菇	藍莓夾心麵包	6.6	2.3	2.3	2.6	809
15	一	*香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪	●蠔汁豆包 豆包, 青豆-煮	*杏片干丁 豆干, 玉米, 白蘿蔔, 杏仁-炒	●白菜什錦 大白菜, 紅蘿蔔, 油片-煮	▲銀絲卷 短銀絲卷 X1-蒸	蔬炒鮮瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青菜	金針湯 金針, 金針菇, 白蘿蔔	水果	6.8	2.3	2.1	2.5	814
16	二	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐, 木耳, 毛豆-燒	●脆芹素肚 素肚條, 芹菜-炒	塔香海龍 海龍, 九層塔-炒	★炸山藥捲 山藥捲 X1-炸	素蠅絲炒筍 竹筍, 素蠅絲-炒	青菜	羅宋蔬菜湯 番茄, 高麗, 西芹		6.6	2.3	2.2	2.6	807
17	三	麥片飯 白米, 麥片	五香豆干 五香豆干-滷	薑燒南瓜 南瓜, 青豆-煮	素蠔芥藍 芥藍菜-炒	●鳳梨素肉 素肉, 鳳梨, 彩椒-燒	五味醬茄子 茄子, 五味醬-燒	青菜	●酸辣湯 豆腐, 竹筍, 金針菇, 蔬菜		6.7	2.3	2.3	2.3	803
18	四	薏仁飯 白米, 小薏仁	味噌豆腸 豆腸, 白蘿蔔-煮	●番茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮	甘藷條 地瓜薯條 X3-烤	清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機蔬菜	鮮菇青瓜湯 青木瓜, 鮮菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810
19	五	白飯 白米	泡菜豆皮 大白菜, 豆皮, 紅蘿蔔-炒	▲梅香焗素肉 素肉, 梅乾菜, 筍茸-煮	芹炒豆芽 豆芽菜, 芹, 木耳-炒	鮮菇油麥菜 油麥菜, 鮮菇-炒	▲紫米珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	青菜	●大醬豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
22	一	紅藜飯 白米, 紅藜	南瓜燒凍腐 凍豆腐, 南瓜-燒	針菇花椰 花椰菜, 金針菇-炒	▲醬炒麵腸 麵腸, 彩椒-炒	油燻苦瓜 苦瓜, 酸菜-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹	水果	6.6	2.4	2.4	2.4	810
23	二	*五穀飯 白米, 五穀米	紅棗油腐 油豆腐, 高麗菜, 紅棗-煮	▲素炒年糕 年糕, 蔬菜-炒	★炸芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻-炸	韓式洋芋 烤麵, 洋芋, 小黃瓜-煮	▲齋香蓮藕 蓮藕, 木耳, 毛豆, 白蘿蔔-煮	青菜	●味噌湯 豆腐, 高麗菜		6.7	2.3	2.1	2.6	811
24	三	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋豆包 豆包, 鳳梨, 蔬菜-煮	●竹筍炒干片 竹筍, 豆干, 紅蘿蔔-炒	●堅果玉米菇丁 玉米, 鮮菇, 堅果-煮	▲素鍋貼 素鍋貼 X1-烤	彩椒藻唇 海帶唇, 彩椒-煮	青菜	薏仁鮮瓜湯 薏仁, 鮮瓜		6.6	2.4	2.2	2.3	801
25	四	素沙茶米苔目 米苔目, 蔬菜, 鮮菇	泰式打拋干丁 豆干, 番茄, 豆豉, 九層塔-煮	●素肉排 素肉排 X1-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 金針菇-煮	▲刈包 刈包 X1-蒸	脆炒豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	●素羹湯 素肉羹, 竹筍, 木耳	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807
26	五	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐 X1-滷	麻婆馬鈴薯 洋芋, 鮮菇, 青豆-煮	●三杯豆雞片 豆雞片, 木耳, 九層塔-燒	白菜滷 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔-滷	沙嗲結頭 結頭菜, 蔬菜-煮	青菜	●海芽豆腐湯 海芽, 豆腐, 白蘿蔔	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812
~ ~ 教師節補假一日 ~ ~															
30	二	白飯 白米	滷花干 蘭花干-滷	●紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 青豆-煮	清炒條豆 條豆, 紅蘿蔔-炒	●五香毛豆莢 毛豆莢-煮	▲高麗粉絲 高麗菜, 粉絲, 紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍湯 竹筍, 金針菇		6.8	2.5	2	2.3	817

※ 素食主菜皆為豆製品，故主菜無標示●符號 ※ 其餘符號表示 ★：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