



# 上將食品

# 福利國中素食 114年12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、0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：劉基瑾(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀雜糧	豆製品	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	白飯 白米	干絲金菇 黃干絲、金針菇-炒	▲冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜、香菇-煮	鮮蔬炒筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	三杯海根 海帶根、九層塔-炒	●腐皮白菜 大白菜、腐皮、木耳-煮	青菜 味噌豆腐湯 豆腐、鮑菇	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
2	二	羅勒田園筆管麵 筆管麵、玉米、羅勒	醃醃五香干 豆干-滷	★●炸素魚排 素魚排 X1-炸	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	▲芋泥包 芋泥包 X1-蒸	鮮菇燒瓜 鮮瓜、金針菇-燒	青菜 洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔		6.8	2.4	2	2.5	819	
3	三	*五穀飯 白米、五穀米	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋-煮	▲紅燒麵腸 麵腸、白蘿蔔-炒	▲糯米丸 糯米丸 X1-蒸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜 鮮瓜湯 鮮瓜、薑絲		6.7	2.4	2.2	2.4	812	
4	四	胚芽飯 白米、胚芽米	滷香黑干 黑豆干、香菇-滷	泡菜●素獅子頭 素獅子頭、白菜-煮	*杏片南瓜 南瓜、枸杞、杏仁片-蒸	雲耳莧菜 莧菜、木耳-炒	醬燒紫茄 茄子-燒	有機蔬菜 鳳梨結菜湯 結頭菜、鳳梨、油片	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
5	五	*蕎麥飯 白米、蕎麥	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	●滷四角腐 四角腐 X1-滷	脆炒豆芽 豆芽菜、木耳-炒	▲麻油素腰花 素腰花、芹菜-炒	紅絲芥藍 芥藍菜、紅蘿蔔-炒	青菜 金菇筍片湯 竹筍、金針菇		6.5	2.5	2.3	2.3	804	
8	一	紅麴炒飯 白米、玉米、豆干丁、鮑菇	素肉排 素肉排 X1-燒	*▲花生麵筋 白蘿蔔、麵筋、花生-燒	*★日式炸牛蒡 牛蒡、芝麻-炸	炒番薯葉 番薯葉、薑-炒	▲黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 X1-蒸	青菜 羅宋湯 番茄、大白菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824	
9	二	白飯 白米	味噌凍腐 凍豆腐、木耳-煮	●照燒腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜-燒	炒甜玉米 玉米、白蘿蔔、毛豆-炒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、紅蘿蔔-炒	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	青菜 蘿蔔素丸湯 白蘿蔔、素丸子		6.6	2.4	2.1	2.4	803	
10	三	白飯 白米	茄汁豆腸 豆腸、番茄-煮	▲筍茸素絲 素肉絲、筍茸、木耳-炒	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、紅蘿蔔-炒	▲馬蹄條 馬蹄條 X1-烤	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	青菜 藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、中藥包		6.7	2.5	2.1	2.5	822	
11	四	糙米飯 白米、糙米	素蠔油腐 油豆腐、玉米筍-煮	沙嗲洋芋 洋芋、紅蘿蔔、毛豆-煮	芹香海帶 海帶片、芹菜-炒	●皮絲豆苗 豆皮絲、豆苗-炒	▲素蟬鮮瓜 鮮瓜、素蟬絲-煮	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍、木耳	100%果汁		6.7	2.4	2.2	2.4	812
12	五	麥片飯 白米、麥片	花干滷味 蘭花干、海帶結-滷	▲糖醋麵腸 麵腸、彩椒-煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇-煮	什錦白菜 大白菜、紅蘿蔔、金針菇-煮	香滷苦瓜 苦瓜-滷	青菜 豆腐蔬菜湯 豆腐、白蘿蔔		6.5	2.5	2.2	2.3	801	
15	一	古早味炒麵條 麵條、高麗菜、蔬菜	酸菜豆干 豆干、酸菜-炒	*菜花子●素雞排 素雞排 X1、菜花子-燒	薯餅 薯餅 X2-烤	▲刈包 刈包 X1-蒸	清炒芥藍 芥藍菜-炒	青菜 麻油菇菇湯 油豆腐、鮑菇、金針菇	水果	6.8	2.4	2	2.5	819	
16	二	胚芽飯 白米、胚芽	飄香四角腐 四角腐-滷	蓮子金瓜 南瓜、蓮子、青豆-煮	塔香海帶 海帶絲、九層塔-煮	芹香豆雞片 豆雞片、芹菜-煮	清炒莧菜 莧菜-炒	青菜 番茄玉米湯 番茄、玉米	豆奶		6.6	2.4	2.2	2.3	801
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蜜汁豆包 豆包、彩椒-煮	★炸拚盤 洋芋、芋頭、條豆-炸	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇-煮	素香蓮藕 蓮藕、白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	*堅果●四方干 四方干、堅果-燒	青菜 芹珠結頭湯 結頭菜、芹菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810	
18	四	白飯 白米	豆瓣豆腐 豆腐、玉米-煮	●紅燒大溪干 大溪黑干、白蘿蔔-滷	▲泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-煮	▲蒟蒻花椰 花椰菜、蒟蒻-炒	彩蔬炒筍 竹筍、彩椒、木耳-炒	有機蔬菜 青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、薑	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豆腸 豆腸、洋芋-煮	●油片高麗 高麗菜、油片-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	▲醬燒素肚 素肚、小黃瓜-燒	醬淋紫茄 茄子-燒	青菜 冬至湯圓 湯圓、香菇、綠色蔬菜		6.8	2.5	2.2	2.3	822	
22	一	白飯 白米	素燒三角腐 三角油豆腐、木耳-煮	●瓜仔干丁 豆干、冬瓜、碎瓜-煮	●素火腿條豆 條豆、素火腿-炒	★炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	豆豉燒苦瓜 苦瓜、豆豉-燒	青菜 ●大滷清湯 豆腐、竹筍、金針菇	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829	
23	二	紅藜飯 白米、紅藜	番茄豆皮 豆皮、番茄、金針菇-煮	●孜然百頁 百頁、洋芋-煮	薑炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	海山醬結菜 結頭菜、鮮菇-煮	▲黃芽冬粉 黃豆芽、粉絲、蔬菜-炒	青菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽		6.7	2.5	2.1	2.3	813	
24	三	紫米飯 白米、紫米	藥膳凍豆腐 凍豆腐、高麗菜、枸杞-煮	●筍燒素肉 素肉塊、竹筍、鮮菇-燒	*腰果玉米 玉米、紅蘿蔔、腰果-炒	芹炒海根 海帶根、芹菜-炒	▲蒸餃 蒸餃 X2-蒸	青菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲、豆包		6.6	2.5	2.2	2.3	808	
26	五	鮮茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	干片小炒 豆干、芹菜、紅蘿蔔-炒	●素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	芋香白菜 白菜、芋頭、紅蘿蔔-滷	▲黃金捲 黃金捲 X1-蒸	炒萵苣 萵苣、木耳-炒	青菜 玉米濃湯 玉米、洋芋	蜂蜜星星		6.6	2.4	2.2	2.5	810
29	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	家常油腐 油豆腐、玉米、木耳-燒	*▲宮保烤麩 烤麩、鮮菇、花生-煮	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	▲洋芋素丸 洋芋、素丸子、鮑菇-煮	玉筍時瓜 鮮瓜、玉米筍、紅蘿蔔-燒	青菜 大醬豆腐湯 豆腐、鮑菇	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813	
30	二	白飯 白米	紅麴豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	▲塔香麵腸 麵腸、彩椒、九層塔-煮	▲芹炒素小卷 蒟蒻小卷、芹菜-炒	★炸薯球 薯球 X3-炸	針菇芥藍 芥藍菜、金針菇-炒	青菜 結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819	
31	三	*▲麻香油飯 白米、糯米、麵輪、木耳	糯米椒干片 豆干片、糯米椒-炒	●南瓜豆腐 豆腐、南瓜-煮	木耳芽菜 豆芽菜、木耳-炒	●豆皮刈菜 刈菜、豆皮絲-煮	▲蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	青菜 ▲麵線羹 麵線、筍絲、紅蘿蔔		6.8	2.4	2.2	2.5	824	

※ 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