



上將食品

福利國中素食 114 年 3 月

*本公司未使用輻射污染食品，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，不適宜其過敏體質者食用。
 ◎ 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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	木耳油腐 三角油腐、木耳-燒	▲茄汁麵腸 麵腸、番茄-煮	味噌結菜 結頭菜、鮑菇-煮	●芹炒干絲 干絲、芹菜-炒	燴煮玉米 玉米、白蘿蔔、青豆-煮	青菜 竹筍、香菇	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
4	二	胚芽飯 白米、胚芽米	*腰果小方干 四方干、腰果-燒	●和風豆皮 豆皮、白菜、木耳-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	針菇萵苣 萵苣、金針菇-炒	八角毛豆莢 毛豆莢、八角-煮	青菜 鮮瓜、素丸子、枸杞		6.6	2.4	2.2	2.3	801
5	三	白飯 白米	牛蒡排 牛蒡排 X1-燒	▲糖醋烤魷 烤魷、彩椒、鳳梨-燒	蠔香紫茄 茄子-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮑菇-炒	鮮蔬條豆 條豆、紅蘿蔔-炒	青菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米		6.5	2.3	2.3	2.5	798
6	四	小米飯 白米、小米	藥膳百頁 百頁腐、香菇、紅棗-煮	●*芝香素火腿 素火腿 X2、芝麻-燒	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	★▲炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	●油片鮮瓜 鮮瓜、油片、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 紫菜湯 白蘿蔔、紫菜、金針菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
7	五	齋香炒飯 白米、香菇、紅蘿蔔	豆醬腐竹捲 腐竹捲、木耳、小黃瓜-煮	●香滷素排 素肉排 X1-滷	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	▲黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 X1-蒸	紅蘿蔔花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	青菜 ●酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳		6.7	2.5	2	2.5	819
10	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶豆腐煲 豆腐、鮑菇-煮	●蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜、薑-炒	韓式豆芽 豆芽、海芽、紅蘿蔔-煮	●木耳絲瓜 絲瓜、豆豉、木耳-煮	青菜 結菜腐皮湯 結頭菜、腐皮		6.6	2.3	2.3	2.4	800
11	二	白飯 白米	京醬豆雞片 豆雞片、紅蘿蔔-炒	▲芹香素腰花 素腰花、芹菜-煮	●番茄油腐 油豆腐、番茄-燒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	*★▲炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	青菜 金針湯 金針花、白蘿蔔		6.6	2.4	2.2	2.6	814
12	三	*芝麻飯 白米、芝麻	豉汁干片 豆干片、彩椒-燒	▲海結麵輪 麵輪、海帶結、白蘿蔔-煮	玉米鮑菇 玉米、鮑菇、毛豆-炒	梅香苦瓜 苦瓜、梅菜-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜、紅蘿蔔-炒	青菜 高麗蔬菜湯 高麗菜、木耳、竹筍		6.8	2.4	2	2.3	810
13	四	香草茄汁義大利麵 麵、番茄、玉米	鮮蔬豆腸 豆腸、小黃瓜-炒	●素肉排 素肉排 X1-燒	▲芋泥包 芋泥包 X1-蒸	紅蘿蔔炒筍 竹筍、金針菇、紅蘿蔔-炒	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
14	五	白飯 白米	滷香豆包 豆包-滷	●*麻油凍腐 凍豆腐、鮑菇、毛豆-燒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	豆瓣海絲 海帶絲、芹菜-炒	▲高麗粉絲 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔-煮	青菜 鮮瓜湯 鮮瓜、薑		6.8	2.4	2.2	2.3	815
17	一	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	滷四角腐 四角腐-滷	●咖哩百頁 百頁腐、洋芋-煮	白菜滷 白菜、金針菇、紅蘿蔔-煮	五味醬紫茄 茄子-燒	*杏片蜜糖南瓜 南瓜、糖、杏片-煮	青菜 筍片湯 竹筍、紅蘿蔔、香菇	水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813
18	二	▲*麻香香菇油飯 白米、糯米、香菇、麵輪	家常黑干 黑豆干、白蘿蔔-滷	酸甜醬●素雞排 素雞排 X1-燒	菇燒蒲瓜 蒲瓜、秀珍菇-煮	▲糯米丸 糯米丸 X1-蒸	枸杞番薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	青菜 羅宋湯 番茄、芹菜、高麗菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
19	三	胚芽飯 白米、胚芽	紅燒豆皮 豆皮、鮑菇-煮	醬淋●素獅子頭 素獅子頭、玉米、青豆-燒	三杯海茸 海茸、九層塔-炒	雲耳長豆 長豆、木耳-炒	▲蒸餃 水餃 X2-蒸	青菜 白菜黃芽湯 黃豆芽、大白菜、木耳		6.6	2.4	2.1	2.3	798
20	四	*雜糧飯 白米、雜糧米	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、玉米-燒	★●炸素蚵仔酥 素蚵仔酥-炸	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	●糯米椒干片 豆干片、糯米椒-炒	*芝香牛蒡 牛蒡絲、芝麻-煮	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	6.6	2.4	2.1	2.6	812
21	五	白飯 白米	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	▲酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	●針菇豆苗 油片絲、豆苗、金針菇-炒	紅藜毛豆 毛豆、豆豉、紅藜-煮	青菜 味噌海芽湯 豆腐、海芽、白蘿蔔		6.5	2.5	2.2	2.4	806
24	一	素炒麵 麵、豆芽菜、木耳	沙茶干片 豆干、青椒-炒	●海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	▲素蟬芥藍 芥藍菜、素蟬絲-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	▲黃金捲 黃金捲 X1-蒸	青菜 南瓜湯 南瓜、鮑菇、紅蘿蔔	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819
25	二	藜麥飯 白米、藜麥	味噌凍腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮	●壽喜蘭花干 蘭花干-煮	茄香黃芽 黃豆芽、番茄-炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	烤薯瓣 薯瓣 X2-烤	青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
26	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	照燒豆包 豆包、彩椒-燒	*●冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-燒	▲韓式年糕 白菜、年糕、金針菇-煮	▲炒蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、芹菜-炒	炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	青菜 ●大醬湯 豆腐、鮑菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
27	四	白飯 白米	爆炒干絲 干絲、芹菜、木耳-炒	●鳳梨素排骨 素排骨、鳳梨-燒	★炸天婦羅 南瓜、地瓜、鮑菇-炸	菇炒海帶 海根、金針菇-炒	蔬炒花椰 花椰菜、玉米筍-炒	有機蔬菜 西式濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	807
28	五	*五穀飯 白米、五穀米	*核桃豆腸 豆腸、青椒、核桃-煮	▲素香烤魷 烤魷、白蘿蔔、香菇-燒	豆豉燜苦瓜 苦瓜、豆豉-煮	沙嗲洋芋 洋芋、紅蘿蔔-煮	炒菠菜 菠菜-炒	青菜 酸菜油腐●細粉湯 酸菜、油豆腐、粉絲		6.6	2.4	2.1	2.4	803
31	一	薏仁飯 白米、薏仁	*宮保凍豆腐 凍豆腐、鮑菇、花生-煮	●瓜仔素醬 干丁、素絞肉、青豆、碎瓜-煮	▲絲瓜麵疙瘩 絲瓜、麵疙瘩、木耳-煮	清炒萵苣 萵苣、紅蘿蔔-炒	▲煎蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	青菜 白菜什錦湯 白菜、豆皮	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808

※ 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！