



# 上將食品

# 福利國中素食 114 年 6 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 /Q 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：劉基璋(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀雜糧	豆或蛋內	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮	*▲花生麵筋 麵筋、白蘿蔔、花生-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、木耳-炒	薑絲芥藍 芥藍菜、薑-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜芋香米粉湯 米粉、芋頭、香菇	100%果汁					
3	二	薏仁飯 白米、薏仁	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜-燒	●白玉燒油腐 油豆腐、白蘿蔔-燒	脆炒豆芽 豆芽菜、木耳、芹菜-炒	三杯海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	●豆簽絲瓜 絲瓜、豆簽-煮	青菜羅宋湯 番茄、高麗菜		6.9	2.4	2.2	2.4	826
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	*腰果豆腸 豆腸、洋芋、腰果-煮	★炸地瓜排 地瓜 X1-炸	炒花椰菜 花椰菜-炒	梅汁苦瓜 苦瓜-燒	*麻油▲素腰花 素腰花、芹菜-炒	青菜●海芽豆腐湯 豆腐、海芽		6.5	2.4	2.4	2.4	803
5	四	茄汁義大利麵 麵、番茄、玉米	醬燒凍腐 凍豆腐、鮮菇-燒	●素肉排 素肉排 X1-燒	▲芋泥包 小芋泥包 X1-蒸	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	醬淋秋葵 秋葵-燒	有機蔬菜洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
6	五	白飯 白米	壽喜豆包 豆包、木耳、彩椒-燒	蜜汁●四方干 四方干-燒	玉米▲素蝦仁 玉米、素蝦仁、毛豆-炒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔-炒	▲泡菜年糕 大白菜、年糕、金菇-炒	青菜●冬瓜素丸湯 冬瓜、素丸子		6.7	2.4	2.2	2.3	808
9	一	白飯 白米	塔香黑干 黑豆干、九層塔-燒	●茄汁豆皮 豆皮、番茄、青豆-煮	炒地瓜葉 地瓜葉、蔬菜-炒	●豉香藕片 蓮藕、素肉、白蘿蔔-炒	青菜韓式黃芽 黃豆芽、海芽-炒	●味噌湯 豆腐、結頭菜	水果	6.5	2.5	2.4	2.3	806
10	二	*芝麻飯 白米、芝麻	和風豆腐 豆腐、白蘿蔔、木耳-煮	▲酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	炒萵苣 萵苣、玉米-炒	▲冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪-燒	青菜金菇筍片湯 竹筍、金針菇		6.5	2.4	2.3	2.4	801
11	三	麥片飯 白米、麥片	彩椒干絲 黃干絲、彩椒-炒	●蠔燒凍腐 凍豆腐、玉米筍-燒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-煮	*芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	▲素蟬龍鬚 龍鬚菜、素蟬絲-炒	青菜▲鼎邊銼 飯條、金針花、香菇		6.7	2.4	2.3	2.3	810
12	四	*香菇油飯 糯米、白米、香菇、木耳	糖醋油腐 油豆腐、鳳梨、彩椒-燒	●海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	★炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆-炸	▲小饅頭 小饅頭 X1-蒸	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜●藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、紅棗	水果	6.9	2.3	2.2	2.6	828
13	五	胚芽飯 白米、胚芽	咖哩百頁 百頁、洋芋、紅蘿蔔-煮	照燒●腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜-燒	拌炒海絲 海帶絲、九層塔-炒	木耳莧菜 莧菜、木耳-煮	清蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸	青菜●雙絲豆腐湯 豆腐、紅蘿蔔、金針菇	巧克力法式小丸子					
16	一	紫米飯 白米、紫米	鮑菇燒凍腐 凍豆腐、鮑菇-燒	●芹香干片 豆干、芹菜-炒	▲蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-煮	*麻香紅鳳菜 紅鳳菜、木耳-炒	青菜海芽蘿蔔湯 白蘿蔔、海芽	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	803
17	二	炒烏龍麵 麵、豆芽菜、油片絲	醍醐四角 油豆腐、木耳-油	★炸●蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	▲銀絲卷 小銀絲卷 X1-蒸	五味醬紫茄 茄子-燒	青菜南瓜濃湯 南瓜、鮑菇		6.7	2.3	2	2.6	809
18	三	白飯 白米	酸甜豆皮 豆皮、白蘿蔔、彩椒-燒	●燒牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	紅絲炒筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔-炒	烤薯餅 薯餅 X3-烤	●干絲豆苗 干絲、豆苗-炒	青菜●榨菜針菇湯 榨菜、金針菇、素肉絲		6.7	2.4	2.2	2.3	808
19	四	藜麥飯 白米、白藜麥	沙茶豆雞 豆雞片、木耳-燒	●藥膳豆腐 豆腐、金針菇、枸杞-煮	香草薯塊 洋芋、紅蘿蔔、青豆-煮	炒花椰菜 白花椰菜、木耳-炒	*芝麻海結 海帶結、白蘿蔔、芝麻-滷	有機蔬菜鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸	水果	6.9	2.5	2	2.3	824
20	五	*五穀飯 白米、五穀米	*宮保豆腸 豆腸、鮑菇、彩椒、花生-燒	●打拋干丁 豆干、番茄、九層塔-煮	▲雜菜粉絲 蔬菜、粉絲、木耳-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	清炒芥藍 芥藍菜-炒	青菜●味噌豆腐湯 豆腐、玉米		6.9	2.5	2	2.4	829
23	一	香椿蔬炒飯 白米、鮮菇、香椿	秘製方干 四方干-油	▲京醬麵腸 麵腸、紅蘿蔔-炒	炒高麗 高麗菜、木耳-炒	豆豉燒苦瓜 苦瓜、豆豉-燒	▲紫米丸 紫米丸 X1-蒸	青菜●大滷湯 豆腐、竹筍、金針菇	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
24	二	白飯 白米	咖哩骰子腐 油豆腐、南瓜、紅蘿蔔-煮	●筍燒黑干 黑豆干、竹筍-燒	鷹嘴豆玉米彩蔬 玉米、毛豆、鷹嘴豆-炒	炒番薯葉 地瓜葉、蔬菜-炒	鮮瓜匯煮 鮮瓜、紅蘿蔔-煮	青菜●肉骨茶湯 大白菜、腐皮、枸杞		6.7	2.3	2.2	2.6	814
25	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	家常豆腐 豆腐、白蘿蔔、毛豆-煮	莎莎醬●素獅頭 素獅頭、番茄、豆薯-煮	芹炒海根 海帶根、芹菜-炒	▲蒟蒻條豆 條豆、蒟蒻條-炒	彩椒萵苣 萵苣、彩椒-炒	青菜洋芋山藥湯 洋芋、山藥、薏仁		6.6	2.4	2.3	2.4	808
26	四	小米飯 白米、小米	三杯豆包 豆包、九層塔-炒	梅菜●素五花 素五花、梅菜、筍片-燒	*★▲炸花生球 花生球 X1-炸	木耳豆芽 豆芽菜、木耳-炒	蔬炒莧菜 莧菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜▲素丸蘿蔔湯 白蘿蔔、素丸子	水果	6.7	2.4	2	2.4	807
27	五	*蕎麥飯 白米、蕎麥	孜然百頁 百頁、洋芋-煮	醋溜●腐竹捲 腐竹捲、木耳-煮	▲絲瓜什錦 絲瓜、麵疙瘩、鮮菇-煮	*芝香秋葵 秋葵、芝麻-煮	●腐皮白菜 大白菜、腐皮-煮	青菜番茄玉米湯 番茄、鮮菇、玉米	豆奶					
										6.7	2.5	2.2	2.3	815

※ 素食主菜皆為豆制品，故主菜無標示●符號 ※ 其餘符號表示★：炸物。●：豆制品及大豆蛋白製品。▲：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！