



# 上將食品

# 福利國中素食 113 年 11 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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	薏仁飯 白米、薏仁	● 咖哩豆雞片 豆雞片、洋芋、紅蘿蔔-燒	彩椒 ● 素雞丁 素雞丁、彩椒-煮	雪菜炒筍 竹筍、雪菜-炒	豆醬海帶根 海帶根、芹菜-炒	芋條長豆 長豆、芋頭-炒	青菜 鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇、枸杞		6.7	2.3	2.3	2.4	807
4	一	白飯 白米	● 麻香凍豆腐 凍豆腐、洋芋、紅棗-燒	● 大溪黑干 大溪黑干-滷	脆炒豆芽 豆芽、紅蘿蔔-炒	炒番薯葉 地瓜葉、薑-炒	★▲* 炸麻糬球 麻糬球 X1-炸	青菜 筍片湯 竹筍、金針花	100%果汁	6.6	2.4	2.1	2.6	812
5	二	* 芝麻飯 白米、芝麻	● 糖醋豆皮 豆皮、彩椒、毛豆-煮	● 素雞塊 素雞塊 X2-烤	燴煮鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	素蠔芥藍 芥藍菜、枸杞-炒	青菜 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔		6.5	2.5	2.1	2.5	808
6	三	白飯 白米	● 紅燒蘭花干 蘭花干-燒	● 韓式 香竹捲 香竹捲、大白菜-煮	玉筍花椰 白花椰菜、玉米筍-煮	雲耳莧菜 白莧菜、木耳-煮	素燒紫茄 茄子、九層塔-煮	青菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薏仁		6.5	2.3	2.4	2.5	800
7	四	客家炒米粉 米粉、南瓜、紅蘿蔔	● 素肉排 素肉排 X1-燒	● 干絲小炒 干絲、芹菜、素魷魚-炒	▲ 芋泥包 芋泥包 X1-蒸	紅絲竹筍 竹筍、紅蘿蔔、鮮菇-炒	炒萵苣 萵苣、木耳-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海苔、味噌	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
8	五	紅藜飯 白米、紅藜麥	● 鮑菇豆腐 豆腐、鮑菇、玉米-煮	▲* 宮保烤麩 烤麩、竹筍、紅椒、花生-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-煮	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜 結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		6.7	2.3	2.2	2.4	805
11	一	白飯 白米	● 小瓜豆腸 豆腸、小黃瓜、白蘿蔔-燒	●★ 素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	● 鮮瓜油片 鮮瓜、油片、紅蘿蔔-煮	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	糖蜜芋頭 芋頭-燒	青菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、金針菇	水果	6.7	2.3	2.1	2.6	811
12	二	風味薑黃飯 白米、玉米、薑黃粉	● 素火腿 素火腿片 X2-煮	● 滷味方干 四方干、紅蘿蔔、海苔-滷	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	▲ 蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	▲ 素蟬炒筍 竹筍、素蟬絲、木耳-炒	青菜 紅燒腐皮湯 番茄、白蘿蔔、腐皮		6.8	2.4	2.1	2.6	826
13	三	白飯 白米	● 滷四角腐 四角腐 X1-滷	▲* 花生麵筋 麵筋、鮮菇、花生-煮	黃芽粉絲 黃豆芽、冬菇、海苔-炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	* 芝香秋葵 秋葵、芝麻-煮	青菜 青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、紫菜		6.8	2.4	2.1	2.3	812
14	四	糙米飯 白米、糙米	● 醬燒百頁 百頁、洋芋、木耳-煮	● 茄燒豆包 豆包、番茄-燒	金菇白菜 大白菜、金針菇-煮	▲ 海苔薯餅 薯餅 X2、海苔粉-烤	燻苦瓜 苦瓜、酸菜-煮	有機蔬菜 蘿蔔素丸湯 白蘿蔔、素丸子	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
15	五	白飯 白米	● 蠔燒豆腐 豆腐、鮑菇-燒	麻油 ▲ 素腰花 素腰花、西芹-炒	清甜玉米 玉米、結頭菜、紅蘿蔔-炒	豆豉 ● 炒干片 豆干片、青椒、豆豉-炒	▲ 素鍋貼 素鍋貼 X1-烤	青菜 紅棗藥膳湯 洋芋、山藥、紅棗		6.7	2.4	1.9	2.5	809
18	一	茄醬義大利麵 麵、玉米、番茄	●* 杏片素魚排 素魚排 X1、杏仁片-燒	鮮蔬 ● 豆雞片 豆雞片、彩椒-燒	炒花椰 白花椰菜、紅蘿蔔-炒	▲ 豆沙包 豆沙包 X1-蒸	鮑菇筍片 竹筍、鮑菇-炒	青菜 西式濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	水果	6.7	2.5	2	2.7	828
19	二	白飯 白米	● 南瓜豆腸 豆腸、南瓜、毛豆-煮	▲ 酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	三杯紫茄 茄子、九層塔、薑-燒	* 芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	芹炒茼蒿捲 茼蒿小卷、芹菜-炒	青菜 素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、金針菇		6.7	2.4	2.2	2.5	817
20	三	五穀飯 白米、五穀米	● 醬爆干絲 豆干絲、小黃瓜-炒	紅燒 ● 素獅頭 素獅頭 X1、玉米-煮	▲ 絲瓜疙瘩 絲瓜、麵疙瘩、紅蘿蔔-煮	原味毛豆莢 毛豆莢-煮	薑絲地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	青菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米、芹菜		6.8	2.5	2.1	2.3	820
21	四	白飯 白米	● 雲耳燒油腐 油豆腐、木耳-燒	酸甜 ● 蘭花干 蘭花干、彩椒、青豆-煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔-煮	針菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	▲ 糯米丸 糯米丸 X1-蒸	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 紫菜、結頭菜、薑	水果	6.8	2.4	2.3	2.4	822
22	五	* 芝麻飯 白米、芝麻	● 泡菜豆皮 豆皮、大白菜、金針菇-煮	▲ 麵輪冬瓜 冬瓜、麵輪、海苔-滷	木耳芽菜 豆芽菜、木耳-炒	紅絲芥藍 芥藍菜、紅蘿蔔-炒	★▲炸薯球 薯球 X3-炸	青菜 筍香金針湯 竹筍、金針花、木耳	豆奶	6.7	2.3	2.3	2.4	807
25	一	白飯 白米	● 味噌燒凍腐 凍豆腐、白蘿蔔-燒	● 瓜仔干丁 豆干、鮮菇、脆瓜-煮	玉筍燒瓜 鮮瓜、玉米筍、紅蘿蔔-煮	* 芝麻菠菜 菠菜、芝麻-炒	▲ 高麗粉絲 高麗菜、粉絲、木耳-炒	青菜 鮮菇洋芋湯 洋芋、鮮菇、薏仁	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824
26	二	▲ 麻香油飯 糯米、白米、香菇、麵輪	● 素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	▲ 白玉烤麩 烤麩、白蘿蔔、青豆-煮	★ 天婦羅 地瓜、四季豆、茄子-炸	▲ 小白饅頭 小白饅頭 X1-蒸	● 豆苗干絲 豆干絲、豆苗-炒	青菜 大醬湯 豆腐、鮮菇、高麗菜		6.9	2.5	2	2.6	838
27	三	白飯 白米	● 番茄豆雞片 豆雞片、番茄-煮	● 沙茶百頁 百頁、小黃瓜-煮	薑燒南瓜 南瓜、薑-燒	脆薯彩蔬 豆薯、毛豆、紅椒-炒	紅蘿蔔花椰 雙色花椰菜、紅蘿蔔-煮	青菜 玉米海芽湯 玉米、白蘿蔔、海芽		6.8	2.5	2.1	2.4	824
28	四	胚芽飯 白米、胚芽	● 醃醃豆包 豆包、小黃瓜-滷	▲ 照燒麵腸 麵腸、白蘿蔔-燒	拌炒海絲 海帶絲、金針菇、芹菜-炒	▲ 韓式年糕 大白菜、年糕-煮	木耳莧菜 莧菜、木耳-炒	有機蔬菜 鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
29	五	白飯 白米	● 塔香黑干 黑豆干、竹筍、九層塔-燒	● 菇燒豆腐 豆腐、鮮菇-燒	豉汁苦瓜 苦瓜、豆豉-燒	彩椒條豆 條豆、彩椒-炒	齋炒蓮藕 白蘿蔔、蓮藕、木耳-炒	青菜 榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、木耳、冬菜	蜂蜜星星	6.7	2.4	2.2	2.4	812

★：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！