



上將食品 台北仁愛國小素食 115年1+2月

本校未使用輻射污染食品·本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、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：黃詠怡(營養字第 3906 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	
2	五	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐, 蔬菜-燒	筍香豆干 豆干, 竹筍, 鮮菇-煮	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜, 素丸		5.5	2.4	2.2	2.3	724
5	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	素燥豆腸 豆腸, 素絞肉, 毛豆-煮	咖哩烤麩 烤麩, 洋芋-煮	腰果玉米 玉米, 蔬菜, 腰果-煮	標章蔬菜 味噌海芽湯 豆腐, 海芽		5.8	2.3	2.3	2.2	735
6	二	青醬義大利麵 義大利麵, 玉米, 蘿蔔	和風凍腐 凍豆腐, 蔬菜, 鮮菇-煮	香炒干片 豆干, 芹菜-炒	沙茶季豆 四季豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜 洋芋玉米湯 洋芋, 玉米, 蔬菜	水果(低)	5.6	2.4	2.2	2.4	735
8	四	紅藜飯 白米, 紅藜	茄汁豆包 豆包, 番茄-燒	藥膳毛豆莢 毛豆莢-煮	炒地瓜葉 地瓜葉, 薑絲-炒	標章蔬菜 關東煮 蘿蔔, 凍豆腐, 玉米	水果(中高)	5.5	2.4	2.3	2.4	731
9	五	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐, 彩椒-燒	瓜仔開胃干丁 干丁, 蔬菜, 碎瓜-煮	鮮蔬白菜 大白菜, 蔬菜-煮	標章蔬菜 結菜湯 結頭菜, 鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.2	719
12	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	家常油腐 油豆腐, 木耳-燒	炸豆沙捲 豆沙捲 XI-炸	標章蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜		5.6	2.4	2	2.5	735
13	二	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	凍腐鮮蔬煲 凍豆腐, 蔬菜-燒	雲耳炒筍 竹筍, 木耳-炒	有機蔬菜 紅燒腐皮湯 蘿蔔, 番茄, 腐皮		5.7	2.3	2.1	2.3	728
15	四	芝麻飯 白米, 芝麻	豉汁花干 蘭花干-油	豆醬香干 豆干, 蘿蔔, 蔬菜-煮	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	五	白飯 白米	素蠔豆包 豆包, 青豆-燒	茄燒麵疙瘩 麵疙瘩, 番茄, 蔬菜-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 大溪黑干, 玉米筍-煮	標章蔬菜 鮮菇青瓜湯 青木瓜, 鮮菇		5.6	2.4	2	2.4	730
19	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	韓式凍豆腐 凍豆腐, 大白菜, 鮮菇	孜然豆雞片 豆雞片, 洋芋-燒	枸杞芥藍 芥藍菜, 枸杞-炒	標章蔬菜 金針湯 蘿蔔, 金針花		5.5	2.4	2.2	2.3	724
20	二	燕麥飯 白米, 燕麥	彩蔬黑干 黑豆干, 彩椒-炒	蕈菇油腐 油豆腐, 蔬菜, 鮮菇-燒	玉米時蔬 玉米, 蔬菜-炒	有機蔬菜 雲耳黃瓜湯 大黃瓜, 木耳		5.7	2.3	2.2	2.4	735
22	四	南瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 蔬菜	醍醐三角腐 三角腐, 鮮菇-油	芹炒干絲 豆干絲, 芹菜-炒	珍珠丸 珍珠丸 XI-蒸	標章蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
23	五	白飯 白米	堅果方干 方干, 杏仁片-燒	小瓜麵腸 麵腸, 小黃瓜-炒	金菇彩絲 海帶絲, 金菇, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 藥膳洋芋湯 洋芋, 腐皮, 紅粟		5.7	2.3	2.2	2.2	726

~~ 放 寒 假 囉 ☺ 過 年 假 期 愉 快 ~~

2/23	一	白飯 白米	京醬豆腐 豆腐, 蔬菜-燒	干片小炒 豆干片, 芹菜-炒	素蟬鮮瓜 鮮瓜, 素蟬絲, 蔬菜-燒	標章蔬菜 味噌湯 油片, 高麗菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
24	二	小米飯 白米, 小米	砂鍋凍豆腐 凍豆腐, 蘿蔔-煮	泡菜豆雞 豆雞片, 白菜, 金針菇-煮	炒茼蒿小卷 茼蒿小卷, 蔬菜-炒	有機蔬菜 關東煮湯 蘿蔔, 油豆腐, 玉米筍		5.5	2.4	2.2	2.4	728
26	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米	紅燒豆腸 豆腸, 蘿蔔, 青豆	酸菜大溪干 大溪干, 酸菜-炒	銀絲卷 短銀絲卷 XI-蒸	標章蔬菜 南瓜湯 南瓜, 蘿蔔, 蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
27	五	~ 二 二 八 和 平 紀 念 日 補 假 一 日 ~										