



上將食品積穗國中素食 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改玉米及豆製品 *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：徐珮琇(營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	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		6.5	2.5	2.2	2.5	810
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	水果	6.8	2.4	2.3	2.4	822
6	二	青醬義大利麵 義大利麵, 玉米, 蘿蔔	素魚排 素魚排 X1-燒	香炒干片 豆干, 芹菜-炒	沙茶季豆 四季豆, 蔬菜-炒	標章蔬菜	西式濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.6	822
7	三	白飯 白米	蜜汁四方干 四方干, 蘿蔔-燒	蔬燒油腐 油豆腐, 蔬菜-燒	香菇結頭 結頭菜, 香菇-炒	標章蔬菜	金菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
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	有機蔬菜	關東煮 蘿蔔, 凍豆腐, 玉米		6.5	2.5	2.3	2.6	817
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		6.5	2.5	2.2	2.4	806
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 X1-炸	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜	水果	6.6	2.5	2	2.7	821
13	二	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	素火腿 素火腿 X2-燒	雲耳炒筍 竹筍, 木耳-炒	標章蔬菜	紅燒腐皮湯 蘿蔔, 番茄, 腐皮		6.7	2.4	2.1	2.5	814
14	三	香菇油飯 白米, 糯米, 麵筋, 香菇	滷四角腐 四角腐-油	上海十香菜 豆干絲, 黃豆芽, 金針菇, 蔬菜-炒	蔬炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋, 鮮菇, 小薏仁		6.7	2.4	2.2	2.5	817
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	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808
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		6.6	2.5	2	2.6	817
19	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	素肉排 素肉排 X1-燒	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	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
20	二	~ 結業式 ~											
21	三	白飯 白米	莎莎醬嫩腐 豆腐, 番茄, 玉米-燒	素蠔腐竹捲 腐竹捲, 木耳-炒	咖哩洋芋 洋芋, 蘿蔔, 鮑菇-煮	標章蔬菜	什錦麵線 麵線, 蔬菜, 香菇		6.8	2.4	2	2.4	814
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 X1-蒸	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
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, 紅棗		6.7	2.4	2.2	2.4	812
~~ 放寒假囉 ☺ 過年期愉快 ~~													
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	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
24	二	小米飯 白米, 小米	素雞塊 素雞塊 X2-烤	泡菜豆雞 豆雞片, 白菜, 金針菇-煮	炒蒟蒻小卷 蒟蒻小卷, 蔬菜-炒	標章蔬菜	關東煮湯 蘿蔔, 油豆腐, 玉米筍		6.5	2.5	2.2	2.6	815
25	三	白飯 白米	彩椒烤麩 烤麩, 彩椒-煮	三杯百頁 百頁, 鮑菇, 九層塔-燒	炸天婦羅 地瓜, 茄子, 南瓜-炸	標章蔬菜	金菇筍片湯 竹筍, 金針菇		6.7	2.4	2.1	2.7	823
26	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	酸菜大溪干 大溪干, 酸菜-炒	銀絲卷 短銀絲卷 X1-蒸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蘿蔔, 蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
27	五	~ 二二八和平紀念日補假一日 ~											