



# 上將食品

# 埔墘國小素食 114 年 6 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，不适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：林文婷(營養字第 012660 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	營養	全穀類	豆魚肉	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、蘿蔔、花生-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	薑絲芥藍 芥藍菜、薑-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	芋香米粉湯 米粉、芋頭、香菇		5.9	2.3	2.2	2.2	740
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、蘿蔔-燒	脆炒豆芽 豆芽菜、木耳、芹菜-炒	三杯海根 海帶根、蔬菜-炒	豆簽絲瓜 絲瓜、蔬菜、豆簽-煮	羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	香酥洋芋排 洋芋 X1-炸	腰果豆腸 豆腸、洋芋、腰果-煮	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	海芽豆腐湯 豆腐、海芽		5.5	2.2	2.4	2.2	709
5	四	茄汁義大利麵 麵、番茄、蔬菜	素肉排 素肉排 X1-燒	醬燒凍腐 凍豆腐、蔬菜、鮮菇-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、蔬菜-燒	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
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、蘿蔔-炒	泡菜年糕 大白菜、年糕、金菇-炒	冬瓜素丸湯 冬瓜、素丸子、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.1	721
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、蘿蔔、豆豉-炒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	味噌湯 豆腐、蔬菜		5.5	2.4	2.4	2.1	720
10	二	芝麻飯 白米、芝麻	和風豆腐 豆腐、蘿蔔、木耳-煮	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	炒茼蒿 茼蒿、玉米-炒	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪-燒	金菇筍片湯 竹筍、金針菇		5.5	2.3	2.3	2.2	714
11	三	麥片飯 白米、麥片	蠔燒凍腐 凍豆腐、蔬菜-燒	彩椒干絲 黃干絲、彩椒-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	素蟬龍鬚 龍鬚菜、素蟬絲-炒	鼎邊銼 板條、金針花、香菇		5.7	2.3	2.3	2.1	724
12	四	香菇油飯 糯米、白米、香菇、木耳	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	糖醋麵腸 麵腸、鳳梨、彩椒-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、蘿蔔、蔬菜-煮	藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、紅棗		5.9	2.2	2.2	2.4	741
13	五	胚芽飯 白米、胚芽	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲、鮮菇、小黃瓜-燒	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	木須茼蒿 茼蒿、木耳-煮	清蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸	雙絲豆腐湯 豆腐、蘿蔔、金針菇		5.8	2.2	2.3	2.1	723
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	什錦鮮瓜 鮮瓜、玉米、蔬菜-煮	麻香紅鳳菜 紅鳳菜、木耳-炒	海芽蘿蔔湯 蘿蔔、海芽		5.5	2.3	2.4	2.2	717
17	二	鐵板烏龍麵 麵、蔬菜、油片絲	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	醍醐四角 油豆腐、木耳-油	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	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、鮮菇	水果	5.7	2.2	2	2.4	722
18	三	白飯 白米	燒牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	酸甜豆皮 豆皮、蘿蔔、彩椒-燒	紅絲炒筍 竹筍、鮮菇、蘿蔔-炒	烤薯餅 薯餅 X3-烤	干絲豆苗 干絲、豆苗、蔬菜-炒	榨菜針菇湯 榨菜、金針菇、素肉絲		5.7	2.3	2.2	2.1	721
19	四	藜麥飯 白米、白藜麥	沙茶豆雞 豆雞片、蔬菜-燒	藥膳豆腐 豆腐、蔬菜、枸杞-煮	香草薯塊 洋芋、蘿蔔、青豆-煮	蔬炒花椰 花椰菜、木耳-炒	芝麻海結 海帶結、蘿蔔、芝麻-油	鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸		5.9	2.4	2	2.1	738
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	味噌豆腐湯 豆腐、玉米		5.9	2.4	2	2.2	742
23	一	香椿青蔬炒飯 白米、蔬菜、鮮菇、香椿	蘿蔔素雞丁 素雞丁、蘿蔔-燒	京醬麵腸 麵腸、蔬菜-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	大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
24	二	白飯 白米	咖哩骰子腐 油豆腐、南瓜、蘿蔔-煮	筍燒黑干 黑豆干、竹筍-燒	鷹嘴豆玉米彩蔬 玉米、蔬菜、鷹嘴豆-炒	炒番薯葉 地瓜葉、蔬菜-炒	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮	肉骨茶湯 大白菜、腐皮、枸杞	豆奶	5.7	2.2	2.2	2.4	727
25	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	莎莎醬素獅頭 素獅頭、番茄、豆薯-煮	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、毛豆-煮	翠綠海根 海帶根、芹菜-炒	茼蒿條豆 條豆、茼蒿絲-炒	彩蔬茼蒿 茼蒿、彩椒-炒	洋芋山藥湯 洋芋、山藥、薏仁		5.6	2.3	2.3	2.2	721
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、草-燒	炸花生球 花生球 X1-炸	什錦豆芽 豆芽菜、木耳-炒	蔬炒茼蒿 茼蒿、蔬菜-炒	素丸蘿蔔湯 蘿蔔、素丸子、蔬菜		5.7	2.3	2	2.2	721
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、蔬菜-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、蔬菜-煮	番茄蔬菜湯 番茄、鮮菇、玉米		5.7	2.4	2.2	2.1	729

## 【營養小知識：即將進入暑假，利用三個小撇步，暑假健康不打烊！】

1. 多選擇天然、原型、少加工的食材，善用「我的餐盤」六口訣，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
2. 多補充水分，減糖少負擔：「白開水」是最好的水分來源，可以加入少許檸檬片等水果，或加入茶葉泡製冷泡茶，讓白開水不只是白開水，又可以增加水分的攝取量。
3. 快樂活動，減少久坐：有空不妨與家人、朋友相約公園打籃球、快步走或騎自行車，來一場戶外活動吧！