



上將食品

埔墘國小素食 115 年 8+9 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：駱君玲(營養字第 012828 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
8/31	一	白飯 白米	素蠔豆包 豆包、蘿蔔-燒	糖醋油腐 油豆腐、彩椒-燒	蔬炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	黃芽雙絲 黃豆芽、海芽-炒	香椿洋芋 洋芋、蔬菜、香椿醬-煮	履歷蔬菜 豆腐、玉米		5.7	2.3	2.3	2.2	728
1	二	小米飯 白米、小米	茄汁豆腐 豆腐、番茄-煮	沙茶豆干 豆干、芹菜-炒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇-炒	炒萵苣 萵苣、蘿蔔-炒	紫米丸 紫米丸 X1-蒸	有機蔬菜 鮮瓜、金針菇、枸杞	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
2	三	白飯 白米	宮保豆雞片 豆雞片、鮮菇、花生-煮	蘿蔔滷麵輪 蘿蔔、麵輪、玉米筍-滷	木耳白菜 大白菜、木耳-燒	椒鹽洋芋辦 薯辦 X2-烤	脆炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 番茄、腐皮、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
3	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	炸素蚵仔 素蚵仔 X3-炸	醬燒百頁 百頁、玉米-煮	清炒地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	梅菜苦瓜 苦瓜、梅菜-燒	芋泥包 小芋泥包 X1-蒸	履歷蔬菜 豆腐、鮮菇、味噌		5.7	2.3	2	2.5	734
4	五	紫米飯 白米、紫米	滷蘭花干 蘭花干-滷	彩椒素肚 素肚、彩椒-燒	芹炒海絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	雪裡紅炒年糕 雪裡紅、年糕、蔬菜-炒	履歷蔬菜 洋芋、鮑菇、當歸		5.7	2.4	2.1	2.2	731
7	一	薏仁飯 白米、薏仁	蜜汁方干 四方干、蔬菜-滷	三杯麵腸 麵腸、鮑菇、九層塔-燒	蒸南瓜 南瓜、青豆-蒸	脆炒竹筍 竹筍、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	履歷蔬菜 結頭菜、鮮菇		5.8	2.3	2.2	2.2	733
8	二	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩、洋芋-燒	杏片豆腐 豆腐、蔬菜、杏仁片-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇-煮	醬淋紫茄 茄子-燒	炒茼蒿小卷 茼蒿小卷、蔬菜-炒	有機蔬菜 蘿蔔、玉米	水果	5.7	2.4	2.3	2.3	740
9	三	五穀飯 白米、五穀米	五香大溪干 大溪干-滷	福菜素五花 素五花、福菜、筍筍-煮	炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	什錦海根 海帶根、蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 洋芋、糯米、鮮菇		5.7	2.3	2.1	2.5	737
10	四	白飯 白米	芝麻豆腸 豆腸、蔬菜、芝麻-煮	味噌凍豆腐 凍豆腐、木耳-煮	炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	田園玉米 玉米、蔬菜、紅薯-煮	五香毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 大白菜、蔬菜、腐皮		5.6	2.4	2.1	2.2	724
11	五	羅勒義大利麵 麵、玉米、鮮菇、蔬菜	醬淋素肉排 素肉排 X1-燒	豉汁炒干絲 豆干絲、蔬菜-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	黑糖小饅頭 黑糖饅頭 X1-蒸	雪蓮子芥藍 芥藍菜、鷹嘴豆-炒	履歷蔬菜 南瓜、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.5	740
14	一	白飯 白米	和風豆腐 豆腐、蔬菜、小黃瓜-燒	花生麵筋 麵筋、冬瓜、花生-煮	關東煮 蘿蔔、海帶結、茼蒿-煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	皮絲炒豆苗 豆皮絲、豆苗-炒	履歷蔬菜 金針花、蔬菜	豆奶	5.7	2.3	2.1	2.4	732
15	二	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素魚排 素魚排 X1-燒	豆干小炒 豆干、芹菜、蔬菜-炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-煮	素蒸餃 素水餃 X2-蒸	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	有機蔬菜 番茄、蔬菜、蘿蔔	水果	5.8	2.4	2	2.5	749
16	三	雜糧飯 白米、雜糧米	照燒豆包 豆包、彩椒-燒	砂鍋素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	木耳萵苣 萵苣、木耳-炒	芝麻球 芝麻球 X1-烤	履歷蔬菜 鮮瓜、鮮菇、薑絲		5.7	2.4	2	2.3	733
17	四	白飯 白米	滷四角腐 四角腐 X1-滷	腰果腐竹捲 腐竹捲、蔬菜、腰果-燒	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、毛豆-炒	雲耳花椰 花椰菜、木耳-炒	香炒素腰花 素腰花、蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔、素丸子		5.8	2.3	2	2.5	741
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	鳳梨烤麩 烤麩、鳳梨、蘿蔔-煮	芹炒豆雞片 豆雞片、芹菜-炒	時蔬天婦羅 地瓜、洋芋、鮮菇-炸	脆炒黃芽 黃豆芽、蘿蔔-炒	豉汁苦瓜 苦瓜、豆豉-燒	履歷蔬菜 豆腐、蔬菜、筍絲		5.7	2.3	2	2.5	734
21	一	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	彩椒油腐 油豆腐、彩椒-燒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	銀絲卷 小銀絲卷 X1-蒸	豆瓣海絲 海帶絲、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 洋芋、蔬菜		5.8	2.3	2	2.5	741
22	二	糙米飯 白米、糙米	打拋麵腸 麵腸、番茄、九層塔-煮	滷五香干 豆香豆干 X2-滷	高麗粉絲 高麗菜、冬粉、木耳-炒	薑炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	鮮菇竹筍 竹筍、鮮菇、蘿蔔-燒	有機蔬菜 海芽、豆腐	水果	5.8	2.3	2	2.4	737
23	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	麻香豆皮 豆皮、鮑菇、紅棗-燒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炸	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	泡菜凍豆腐 凍豆腐、自製泡菜-煮	素火腿片 素火腿 X2-煮	脆薯彩蔬 刈薯、毛豆、蔬菜-炒	枸杞芥菜 芥藍菜、枸杞-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	履歷蔬菜 鮮瓜、油片、鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.3	724

✿ 9/25 - 28 中秋節連假及教師節快樂 ✿

29	二	白飯 白米	家常豆腐 豆腐、玉米-煮	瓜仔素肉燥 干丁、冬瓜、脆瓜-煮	蘋果酥捲 蘋果酥捲 X1-炸	菇燒白菜 白菜、鮮菇、木耳-燒	芽菜彩絲 豆芽菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 竹筍、鮮菇、木耳	水果	5.7	2.3	2	2.2	721
30	三	燕麥飯 白米、燕麥	塔香素肚 素肚、蔬菜、九層塔-炒	壽喜豆皮 豆皮、高麗菜、鮮菇-煮	綜合滷味 海帶結、蘿蔔、花生-煮	五味醬紫茄 茄子-燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-燒	履歷蔬菜 酸菜、油豆腐、粉絲		5.5	2.4	2.1	2.3	721

【營養小知識：中秋節與柚子】

中秋節除了吃月餅之外，也會讓大家想到柚子。在中秋節吃柚子不僅因為它是這個季節的時令水果，更重要的是，「柚」和「佑」同音，有保佑平安的意思。再加上柚子的香氣濃郁，外皮還可以變成可愛的柚子帽，小朋友戴上柚子帽賞月，頓時增添了不少歡樂的氣氛！