



上將 中央餐廳

白雲國小素食108年10月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 本公司全面使用非基因改造玉米及黃豆製品請安心食用※ ◎99年通過 HACCP 正式認證 ◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 湯 | 附餐 | 全穀 雜糧 | 魚肉 蛋奶 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|--------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|----------|----------------------|----|----------|----------|-----|-----|-----|
| 1 | 二 | 小米飯 小米、白米 | 玉米炒蛋 玉米、雞蛋、青豆、炒 | 紅絲竹筍 竹筍、紅蘿蔔、炒 | 花生滷味 花生、海苔、蔬菜、滷 | 有機 蔬菜 | 白玉腐皮湯 蘿蔔、豆皮 | 水果 | 5.3 | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 725 |
| 2 | 三 | 白飯 白米 | 腰果炒三色 腰果、豆干、毛豆、炒 | 麻香紅鳳菜 紅鳳菜、炒 | 鴻喜菇絲瓜 鴻喜菇、絲瓜、鹽、香油、煮 | 產銷 履歷 | 木耳什錦湯 木耳、竹筍 | | 5.4 | 2.7 | 2.3 | 2.2 | 737 |
| 3 | 四 | 白飯 白米 | 三杯凍豆腐 九層塔、凍豆腐、煮 | 炒地瓜葉 地瓜葉、炒 | 蒸蛋 雞蛋、香菇、蒸 | 有機 蔬菜 | 薑絲海芽湯 薑絲、海芽 | | 5.3 | 2.7 | 2.5 | 2.2 | 735 |
| 4 | 五 | 番茄 義大利麵 番茄、蔬菜、義大利麵 | 照燒蘭花干 蘭花干、燒 | 薯餅 薯餅、炸 | 茼蒿鮑菇 鮑菇、茼蒿、木瓜、煮 | 有機 蔬菜 | 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔 | 水果 | 5.2 | 2.8 | 2.2 | 2.3 | 733 |
| 5 | 六 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 堅果烤麩 堅果、烤麩、毛豆、燒 | 炒龍鬚菜 龍鬚菜、炒 | 麻油高麗 木耳、高麗菜、炒 | 產銷 履歷 | 冬瓜湯 冬瓜、枸杞、素肉 | 水果 | 5.4 | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 732 |
| 7 | 一 | 白飯 白米 | 咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔、煮 | 螞蟻上樹 粉絲、高麗菜、雞肉、煮 | 玉筍鮑菇 鮑菇、玉米筍、絲瓜、紅蘿蔔、炒 | 產銷 履歷 | 味噌豆腐湯 豆腐、海芽、豆腐 | | 5.0 | 2.7 | 2.3 | 2.5 | 723 |
| 8 | 二 | 什錦炒飯 白米、蔬菜 | 糖醋豆腸 豆腸、鳳梨、煮 | 蒸蛋 雞蛋、蒸 | 鮮菇拌筍 鮮菇、竹筍、炒 | 有機 蔬菜 | 薏仁鮮瓜湯 薏仁、鮮瓜 | 水果 | 5.2 | 2.8 | 2.2 | 2.3 | 733 |
| 9 | 三 | 蕎麥飯 蕎麥、白米 | 和風豆雞片 蔬菜、豆雞片、煮 | 銀芽皮絲 豆皮絲、銀芽、炒 | 泡菜年糕 泡菜、年糕、炒 | 產銷 履歷 | 芋頭米粉湯 芋頭、素肉、芹菜、米粉 | | 5.1 | 2.7 | 2.3 | 2.4 | 725 |
| 14 | 一 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 番茄豆腐 豆腐、番茄、煮 | 洋薯美白菇 美白菇、洋芋條、蔬菜、煮 | 豆瓣海根 海根、芹菜、煮 | 產銷 履歷 | 針菇粟米湯 金針菇、玉米 | | 5.0 | 2.8 | 2.3 | 2.5 | 730 |
| 15 | 二 | 白飯 白米 | 味噌豆捲 豆捲、蔬菜、煮 | 碧綠鮮蔬 芹菜、鮮蔬、炒 | 丸子關東煮 丸子、玉米段、蔬菜、煮 | 有機 蔬菜 | 羅宋湯 番茄、高麗菜 | 水果 | 5.2 | 2.8 | 2.0 | 2.3 | 728 |
| 16 | 三 | 玉米飯 玉米、白米 | 椒香豆包 豆包、煮 | 炒甘藍菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒 | 水蓮豆干 水蓮、豆干、炒 | 產銷 履歷 | 酸辣湯 豆腐、蔬菜 | | 5.2 | 2.7 | 2.3 | 2.2 | 723 |
| 17 | 四 | 五穀飯 白米、五穀 | 雙冬烤麩 香菇、烤麩、煮 | 時蔬炒蛋 玉米、蔬菜、雞蛋、炒 | 塔香海結 海帶結、九層塔、煮 | 有機 蔬菜 | 大瓜什錦湯 鮮瓜、木耳、鮑菇 | | 5.0 | 2.7 | 2.3 | 2.5 | 723 |
| 18 | 五 | 客家 米苔目 豆芽菜、蔬菜、米苔目 | 煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮 | 木須炒筍 木耳、竹筍、炒 | 白醬菱角 菱角、洋芋、毛豆、燒 | 有機 蔬菜 | 味噌湯 味噌、蔬菜 | 水果 | 5.1 | 2.7 | 2.3 | 2.4 | 725 |
| 21 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸 | 蓮子南瓜 南瓜、蓮子、煮 | 瓜仔素肉 瓜仔、素肉、香菇、滷 | 產銷 履歷 | 昆布高麗湯 昆布、高麗菜 | | 5.4 | 2.7 | 2.3 | 2.2 | 737 |
| 22 | 二 | 白飯 白米 | 五香豆干 豆干、煮 | 蘿蔔佃煮 蘿蔔、蔬菜、煮 | 奶香鮑菇 蔬菜、鮑菇、煮 | 有機 蔬菜 | 竹筍素肉湯 竹筍、紅蘿蔔、素肉絲 | 水果 | 5.2 | 2.7 | 2.3 | 2.2 | 723 |
| 23 | 三 | 雜糧飯 糙米、白米 | 香菇油腐 香菇、油豆腐、煮 | 針菇鮮瓜 金針菇、鮮瓜、煮 | 薑絲川耳 薑絲、木耳、酸、煮 | 產銷 履歷 | 金針湯 金針花、蔬菜、蘿蔔 | | 5.4 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 727 |
| 24 | 四 | 麻香 鮮菇油飯 鮮菇、糙米、白米 | 芹香豆皮 芹菜、豆皮、炒 | 黑豆芋頭 黑豆、芋頭、椰汁、煮 | 鄉村筍絲 竹筍、蔬菜、炒 | 有機 蔬菜 | 巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔、蔬菜 | | 5.2 | 2.8 | 2.0 | 2.3 | 728 |
| 25 | 五 | 紅藜飯 白米、紅藜 | 快炒箭筍 筍類、箭筍、煮 | 脆炒高麗 蔬菜、高麗菜、炒 | 醬爆干丁 毛豆、豆干、炒 | 有機 蔬菜 | 紫菜湯 紫菜、冬瓜 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.2 | 732 |
| 28 | 一 | 白飯 白米 | 海結豆包 海結、豆包、煮 | 彩繪脆筍 筍類、木耳、竹筍、炒 | 野菇紅菜 鮮菇、紅菜、炒 | 產銷 履歷 | 日式味噌湯 味噌、豆腐 | | 5.3 | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 725 |
| 29 | 二 | 小麥飯 白米、小麥 | 三杯油豆腐 蔬菜、油豆腐、煮 | 木耳扁蒲 木耳、扁蒲、煮 | 麻醬玉米 胡蘿蔔、玉米、蔬菜、炒 | 有機 蔬菜 | 蓮藕洋芋湯 蓮藕、薏仁、馬鈴薯 | 水果 | 5.4 | 2.7 | 2.3 | 2.2 | 737 |
| 30 | 三 | 鮮蔬炒麵 蔬菜、玉米、白米 | 炸素蚵仔酥 麵粉、酥炸 | 玉兔包 玉兔包、蒸 | 什錦白菜 鮮菇、白菜、炒 | 產銷 履歷 | 什錦鮮菇湯 鮮菇、竹筍 | | 5.3 | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 725 |
| 31 | 四 | 白飯 白米 | 醍醐四角 四角豆腐、燒 | 脆炒甘藍 高麗菜、木耳、蔬菜、炒 | 椒鹽毛豆莢 毛豆莢、煮 | 有機 蔬菜 | 南瓜湯 南瓜、素肉 | | 5.3 | 2.7 | 2.5 | 2.2 | 735 |