



# 上將 中央餐廳

# 白雲國小素食108年12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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 胚芽、白米	皇帝豆燒豆皮 皇帝豆、蔬菜、豆皮、煮	枸杞南瓜 南瓜、枸杞、蒸	木耳高麗 木耳、高麗菜、炒	產銷履歷	竹筍湯 竹筍、鮮菇、蔬菜		5.4	2.6	2.4	2.2	732
3	二	雪白菇炒飯 蔬菜、雪白菇、白米	塔香豆雞片 九層塔、木耳、豆雞片、煮	山藥捲 山藥捲、炸	腰片白菜 白菜、素腰花、蘿蔔、煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌、蔬菜、豆腐	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
4	三	白飯 白米	醬燒黑豆干 大溪黑豆干、煮	椒香銀芽 黑胡椒、豆芽、時蔬、炒	炒番薯葉 薑絲、番薯葉、炒	產銷履歷	羅宋湯 蕃茄、洋芋、高麗菜、蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
5	四	小米飯 小米、白米	咖哩凍腐 洋芋、凍豆腐、煮	彩蔬鮮瓜 結類、鮮瓜、煮	沙茶粉絲煲 素沙茶、粉絲、蔬菜、煮	有機蔬菜	結頭素丸湯 結頭菜、素丸		5.2	2.8	2.2	2.3	733
6	五	白飯 白米	蜜汁蘭花干 蘭花干、燒	打拋肉燥 玉米、素絞肉、番茄、炒	齋香茄子 茄子、煮	有機蔬菜	高麗海芽湯 海芽、高麗菜	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730
9	一	海苔香鬆蓋飯 海苔香鬆、白米	金瓜燉百頁 南瓜、百頁、煮	蘿蔔佃煮 素丸、蘿蔔、香菇、玉米筍、煮	翠綠海根 海帶根、芹菜、煮	產銷履歷	鮮菇黃瓜湯 黃瓜、鮮菇		5.2	2.8	2.0	2.3	728
10	二	燕麥飯 燕麥、白米	炸鹹酥豆腐 豆腐、炸	麵輪香菇 花生、麵輪、香菇、煮	紅絲竹筍 紅蘿蔔、竹筍、炒	有機蔬菜	鼎邊銼 寬版條、蔬菜	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	723
11	三	白飯 白米	醬爆豆干 豆干、蔬菜、炒	豆酥條豆 豆酥、紅蘿蔔、條豆、煮	燴炒鮮菇 鮮瓜、鮮菇、蔬菜、炒	產銷履歷	沙茶白菜湯 白菜、蔬菜、素丸		5.4	2.6	2.2	2.2	727
12	四	葷菇茄汁義大利麵 鮮菇、蔬菜、麵	紅燒烤麩 烤麩、煮	滷蛋 雞蛋、豆干、滷	龍鬚干絲 龍鬚菜、白干絲、炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、時蔬		5.4	2.7	2.3	2.2	737
13	五	白飯 白米	糖醋骰子腐 油豆腐、彩椒、煮	客家小炒 素肉絲、芹菜、豆干、炒	雙色花椰 玉米筍、花椰菜、炒	有機蔬菜	紫菜什錦湯 紫菜、蔬菜	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732
16	一	鮮蔬什錦麵 高麗、蔬菜、麵	炸天婦羅 地瓜、茄子、菇、炸	檸檬豆捲 小黃瓜、檸檬、豆捲、煮	薑燒紅菜 薑絲、紅鳳菜、塊	產銷履歷	豆腐味噌湯 豆腐、高麗		5.3	2.6	2.4	2.2	725
17	二	白飯 白米	芝麻燒豆皮 芝麻、豆皮、蔬菜、燒	咖哩三寶齋 馬鈴薯、蘿蔔、素丸子、煮	木須燒瓜 木耳、蔬菜、大瓜、煮	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 紫菜、高麗菜	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
18	三	糙米飯 糙米、白米	茄汁豆包 豆包、番茄、煮	彩燴鮑菇 蘿蔔、鮑菇、蔬菜、炒	鮮蔬茼蒿捲 茼蒿小捲、時蔬、煮	產銷履歷	酸辣湯 竹筍、金針菇、時蔬		4.9	2.8	2.1	2.8	732
19	四	紫米飯 紫米、白米	紅燒蘭花干 蘭花干、煮	蒲瓜鮮蔬 蒲瓜、蔬菜、煮	蔬菜炒蛋 蔬菜、雞蛋、炒	有機蔬菜	番茄白菜湯 番茄、豆皮、白菜		5.0	2.7	2.3	2.5	723
20	五	地瓜飯 地瓜、白米	甜醬煮麵腸 甜醬、麵腸、煮	白菜年糕 大白菜、年糕、炒	水蓮素肚片 水蓮、素肚、蔬菜、炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、蔬菜	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725
23	一	白飯 白米	芋香蜜凍腐 芋頭、凍豆腐、煮	針菇竹筍 金針菇、木耳、竹筍、炒	白菜滷什錦 白菜、蔬菜、滷	產銷履歷	結頭蔬菜湯 結頭、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	732
24	二	燕麥飯 燕麥、白米	玉米炒蛋 玉米、青豆、雞蛋、炒	芹炒鮑菇 西芹、鮑菇、蔬菜、炒	豆酥敏豆 豆酥、敏豆、煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、豆包	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
25	三	五穀飯 五穀米、白米	紅燒小三角 三角油豆腐、煮	鮮蔬粉絲煲 高麗菜、木耳、粉絲、炒	雲耳鮮筍 木耳、竹筍、鮮菇、煮	產銷履歷	紫菜湯 紫菜、蘿蔔		5.2	2.8	2.2	2.3	733
26	四	白飯 白米	麻油麵輪 高麗、枸杞、麵輪、煮	蠔油豆雞片 蔬菜、豆雞片、煮	木須銀芽 木耳、豆芽菜、炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌、蔬菜、豆腐		5.0	2.8	2.3	2.5	730
27	五	烏龍麵 蔬菜、蘿蔔、烏龍麵	炸小饅頭 小饅頭、炸 每人2個	麻香素腰花 素腰花、煮	茄汁小丸子 番茄、蔬菜、小丸子、煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、蔬菜	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
30	一	糙米飯 白米、糙米	蕃茄豆腐 豆腐、番茄、煮	花生麵筋 花生、麵筋、煮	紅絲刈菜 結類、紅蘿蔔、刈菜、炒	產銷履歷	金針蔬菜湯 金針、蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
31	二	白飯 白米	宮保烤麩 花生、烤麩、燒	芹香甜條 芹菜、素甜條、炒	雪菜炒干丁 雪菜、豆干丁、炒	有機蔬菜	結菜鮮菇湯 結菜、結類	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732