



上將 中央餐廳

白雲國小素食109年1-2月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 茲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 肉	蔬菜	油脂	熱量
1/2	四	芝麻飯 <small>芝麻、白米</small>	骰子油豆腐 <small>蔬菜、油豆腐、煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜、蒸</small>	脆炒花菜 <small>花椰菜、蔬菜、炒</small>	有機 蔬菜	時瓜鮮菇湯 <small>鮮菇、青木瓜</small>		5.8	2.0	1.7	2.4	706.5
3	五	白飯 <small>白米</small>	野菜拼盤 <small>南瓜、香菇、芋頭、炸</small>	紅絲竹筍 <small>木耳、紅蘿蔔、竹筍、炒</small>	番茄豆腐 <small>番茄、豆腐、燒</small>	有機 蔬菜	金針蔬菜湯 <small>金針、蔬菜</small>	水果	5.7	2.2	2.0	2.4	722
6	一	蘑菇醬 炒麵 <small>木耳、鮮菇、高麗菜</small>	蜜汁蘭花干 <small>蘭花干、燒</small>	香炒海茸 <small>芹菜、海茸、煮</small>	薯餅 <small>薯餅*2、炸</small>	產銷 履歷	白玉腐皮湯 <small>蘿蔔、豆皮、蔬菜</small>		5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
7	二	白飯 <small>白米</small>	醬燒豆腐 <small>青豆、凍豆腐、燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋、炒</small>	西芹鮮菇 <small>芹菜、鮮菇、炒</small>	有機 蔬菜	芡實雙芋湯 <small>洋芋、山藥、芡實</small>	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
8	三	胚芽飯 <small>胚芽、白米</small>	麻油麵輪 <small>麵輪、白菜、煮</small>	時蔬敏豆 <small>蔬菜、綠豆、炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、咖哩、蔬菜、煮、煮</small>	產銷 履歷	木耳什錦湯 <small>金針、木耳、竹筍</small>		5.7	2.2	2.0	2.4	722
9	四	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	香滷大黑乾 <small>大黑乾、滷</small>	泡菜凍豆腐 <small>泡菜、凍豆腐、煮</small>	紅片高麗 <small>紅蘿蔔、高麗、炒</small>	有機 蔬菜	麵線糊 <small>麵線、蔬菜</small>		5.5	2.2	1.8	2.6	712
10	五	小米飯 <small>小米、白米</small>	皇帝豆皮 <small>皇帝豆、豆皮、燒</small>	炒地瓜葉 <small>地瓜葉、炒</small>	腰果三色 <small>玉米、青豆、腰果、炒</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>味噌、高麗菜</small>	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
13	一	白飯 <small>白米</small>	薑燒豆腸 <small>豆腸、薑、蔬菜、燒</small>	清炒龍鬚 <small>龍鬚菜、炒</small>	枸杞南瓜 <small>枸杞、南瓜、煮</small>	產銷 履歷	冬瓜湯 <small>冬瓜、枸杞</small>		5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
14	二	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	三杯豆腐 <small>豆腐、九層塔、辣椒、燒</small>	蔬炒花椰 <small>蔬菜、花椰菜、炒</small>	毛豆滑蛋 <small>毛豆、雞蛋、炒</small>	有機 蔬菜	針菇粟米湯 <small>金針、玉米</small>	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
15	三	玉米 總匯炒飯 <small>玉米、白米、蔬菜</small>	椒香油腐 <small>油豆腐、蔬菜、煮</small>	芹絲海根 <small>芹菜、海帶根、炒</small>	黑糖小饅頭 <small>小饅頭*2、蒸</small>	產銷 履歷	薏仁鮮瓜湯 <small>薏仁、鮮瓜</small>		5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
16	四	白飯 <small>白米</small>	滷蛋 <small>雞蛋、滷</small>	沙茶豆干 <small>雞蛋、豆干、炒</small>	麻油紅鳳菜 <small>雞血、紅鳳菜、炒</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、蔬菜</small>		5.7	2.2	2.0	2.4	722
17	五	胚芽飯 <small>胚芽、白米</small>	紅燒豆皮 <small>豆皮、木耳、紅蘿蔔、燒</small>	花生滷味 <small>花生、蔬菜、豆干、滷</small>	椒香毛豆莢 <small>毛豆莢、煮</small>	有機 蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、玉米、蔬菜</small>	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
~ ~ ~ 寒 假 快 樂 ~ ~ ~													
2/11	二	麥片飯 <small>紅豆、麥片、白米</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米、炒</small>	紅片高麗 <small>木耳、紅蘿蔔、高麗、炒</small>	清炒菠菜 <small>菠菜、炒</small>	有機 蔬菜	海芽湯 <small>海芽、蔬菜</small>	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727
12	三	南瓜什錦 炒米粉 <small>南瓜、蔬菜、米粉</small>	三杯素雞腿 <small>素雞腿、九層塔、燒</small>	芝麻包 <small>芝麻包、蒸</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰、紅片、煮</small>	產銷 履歷	山藥薏仁湯 <small>山藥、洋芋、洋薏仁</small>		5.4	2.7	2.3	2.2	737
13	四	白飯 <small>白米</small>	橙汁燴花干 <small>橙汁、蘭花干、芹菜、煮</small>	麻油素腰花 <small>西芹、素腰花、炒</small>	菇燴冬瓜 <small>精製、菇、蔬菜、冬瓜、煮</small>	有機 蔬菜	芹香素丸湯 <small>結菜、芹、素丸</small>		5.5	2.5	2.4	2.2	732
14	五	雜糧飯 <small>雜糧、白米</small>	韓式泡菜麵腸 <small>泡菜、麵腸、煮</small>	地瓜薯條 <small>薯條、炸</small>	雪菜干丁 <small>雪菜、豆干、煮</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、蔬菜</small>	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
17	一	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米</small>	皇帝豆烤麩 <small>皇帝豆、烤麩、煮</small>	布丁酥 <small>玉米、布丁、炸</small>	木須炒筍 <small>鮮菇、木耳、竹筍、炒</small>	產銷 履歷	黃瓜金菇湯 <small>黃瓜、金菇</small>		5.3	2.7	2.5	2.2	735
18	二	小米飯 <small>小米、白米</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐、蔬菜、燒</small>	打拋三色 <small>玉米、青豆、素肉、炒</small>	菇炒年糕 <small>年糕、高麗菜、青豆、炒</small>	有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>枸杞、冬瓜</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732
19	三	白飯 <small>白米</small>	腰果五香干 <small>腰果、豆干、煮</small>	鮮菇甘藍 <small>高麗菜、鮮菇、炒</small>	咖哩鮮蔬 <small>洋芋、蘿蔔、煮、煮</small>	產銷 履歷	關東煮湯 <small>油豆腐、蘿蔔、玉米</small>		5.3	2.6	2.4	2.2	725
20	四	番茄 義大利麵 <small>玉米、蔬菜、麵</small>	芝麻蜜百頁 <small>芝麻、百頁、煮</small>	蔬炒花椰 <small>蔬菜、花椰菜、炒</small>	玉兔包 <small>小兔包*2、蒸</small>	有機 蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、蔬菜</small>		5.2	2.8	2.2	2.3	733
21	五	地瓜飯 <small>地瓜、白米</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、雞蛋、蒸</small>	芹絲海根 <small>芹、蔬菜、海帶根、炒</small>	水蓮干片 <small>紅蘿蔔、水蓮、干片、煮</small>	有機 蔬菜	麻油鮑菇湯 <small>高麗菜、鮑菇、薑、蔬菜</small>	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730
24	一	白飯 <small>白米</small>	鍋燒油腐 <small>玉米、木耳、油豆腐、燒</small>	菇絲紅菜 <small>香菇絲、紅鳳菜、炒</small>	燒南瓜 <small>南瓜、枸杞、燒</small>	產銷 履歷	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>		5.0	2.7	2.3	2.5	723
25	二	香菇油飯 <small>香菇、蔬菜、糙米、白米</small>	紅茶香滷蛋 <small>雞蛋、紅茶、滷</small>	八角毛豆莢 <small>毛豆莢、煮</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽菜、炒</small>	有機 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、蔬菜、蔬菜</small>	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725
26	三	紅藜飯 <small>紅藜、白米</small>	油腐鮑菇 <small>鮑菇、小油腐、蔬菜、煮</small>	醬燒紫茄 <small>茄子、炒</small>	白菜滷 <small>白菜、油片、蔬菜、燒</small>	產銷 履歷	昆布玉米湯 <small>海苔、玉米、高麗菜</small>		5.5	2.5	2.4	2.2	732
27	四	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	花生麵筋 <small>花生、麵筋、煮</small>	針菇燒瓜 <small>金針、鮮瓜、炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、雞蛋、蒸</small>	有機 蔬菜	結菜鮮菇湯 <small>結菜、鮮菇</small>		5.4	2.6	2.4	2.2	732