



# 上將 中央餐廳

# 白雲國小素食109年3月

\*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品,敬請安心使用 \*本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麩朮蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類,不適合其過敏體質者食用  
 \*\*◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:(營養字第號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	五穀 粗糧	肉魚豆 蛋	蔬菜	油類	熱量
2	一	地瓜飯 地瓜、白米	紅燒麵腸 麵腸、蔬菜-燒	紅燒豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海結、蔬菜-燒	履歷 蔬菜	山藥蔬菜湯 山藥、蔬菜、枸杞		5.2	2.5	2	2.5	714
3	二	白飯 白米	香菇烤麩 豆干、烤麩、香菇-煮	糖醋豆包 豆包-煮	鍋燒大白 大白菜、木耳、油片-煮	有機 蔬菜	金針高麗湯 金針、高麗、麵疙瘩	水果	5.3	2.4	2.2	2.4	714
4	三	糙米飯 糙米、白米	沙茶豆雞片 西芹、豆雞片、彩椒-炒	味噌香竹捲 小黃瓜、香竹捲、蔬菜-煮	雙色花椰 花椰、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	麻油鮮菇湯 大白菜、鮮菇、豆皮		5.4	2.5	2.3	2.4	731
5	四	南瓜炒米粉 南瓜條、蘿蔔、木耳、米粉	飄香大四角 四角油腐-滷	天婦羅 地瓜、菇類、蔬菜-炸	鮑菇條豆 鮑菇、條豆-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 冬瓜、海芽、薑絲		5.6	2.4	2	2.6	739
6	五	白飯 白米	皇帝豆燒麵輪 皇帝豆、蔬菜、麵輪-燒	茄汁凍豆腐 凍豆腐、番茄-煮	香菇高麗 香菇、高麗、蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	酸菜豆皮湯 酸菜、豆皮	水果	5.2	2.5	2.1	2.4	712
9	一	小米飯 小米、白米	和風豆包 豆包、青豆-燒	三杯油腐 九層塔、木耳、油豆腐-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷 蔬菜	針菇鮮瓜湯 金針菇、鮮瓜		5.3	2.4	2	2.5	713.5
10	二	香椿炒飯 玉米、蔬菜、香椿、米	香脆牛蒡排 牛蒡排-炸	鳳梨豆腸 鳳梨、豆腸段-燒	水蓮豆皮 水蓮、豆皮、菇類-炒	有機 蔬菜	玉米豆腐湯 玉米粒、豆腐	水果	5.5	2.4	2.2	2.6	737
11	三	白飯 白米	宮保烤麩 花生、烤麩-煮	西芹炒乾片 西芹、豆干片-炒	油燜筍茸 筍茸、鮮菇-煮	履歷 蔬菜	結菜湯 結頭菜、蔬菜		5.3	2.4	2.2	2.4	714
12	四	紅藜飯 紅藜、白米	香滷豆腐 豆腐-滷	泡菜炒年糕 大白菜、蘿蔔、年糕-炒	瓜燒玉米筍 鮮瓜、蔬菜、菇類、玉米筍-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗、西芹		5.3	2.3	2.3	2.4	709
13	五	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸片、蔬菜、九層塔-炒	腰果薯塊 玉米、洋芋、豆干、蔬菜、腰果-煮	珍菇條豆 袖珍菇、條豆-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、蔬菜、豆腐	水果	5.2	2.4	2	2.4	702