



# 上將 中央餐廳

## 白雲國小素食109年4月

\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,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、含麩筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等魚類,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:陳亦桓(營養字第 009896 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	五 星 一 等	內 食 主 食	蔬 菜	油 脂	糖 分
1	三	白飯 白米	鍋燒豆腐 豆腐,木耳,蘿蔔-燒	紅燒獅子頭 素丸子,蔬菜-煮	玉米彩丁 玉米,毛豆,紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔,蔬菜		5.7	2.2	2.0	2.4	722
6	一	白飯 白米	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	糖醋豆腸 豆腐,彩椒-煮	時蔬津白 白菜,蔬菜,豆皮-煮	履歷 蔬菜	筍片湯 筍,蔬菜		5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
7	二	芝麻飯 芝麻,白米	皇帝豆烤麩 蘿蔔,烤麩,皇帝豆-煮	醃醬豆干 毛豆,素絞肉,豆干-炒	香菇大瓜 大瓜,香菇,蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌,蔬菜	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
8	三	時蔬炒飯 玉米,素絞肉,蔬菜,白米	茄汁凍腐 凍豆腐,蔬菜-燒	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	海芽豆腐湯 海芽,豆腐		5.7	2.2	2.0	2.4	722
9	四	白飯 白米	椒麻麵腸 麵腸,紅椒,蔬菜-燒	炸天婦羅 地瓜,蒜頭,蔬菜-炸	清炒高麗 高麗菜,木耳-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 木耳,筍絲,豆腐,金針菇		5.5	2.2	1.8	2.6	712
10	五	小米飯 小米,白米	咖哩百頁 百頁,咖哩,洋芋-煮	海結麵輪 冬瓜,蔬菜,麵輪-燒	核桃玉米豆干 玉米粒,豆干,素蝦仁,核桃-煮	有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 枸杞,冬瓜,薑絲	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
13	一	白飯 白米	洋芋豆腸 青豆,洋芋,豆腐段-煮	瓜仔干丁 脆瓜,碎豆干,蔬菜-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷 蔬菜	麻油菇菇湯 白菜,鮮菇,豆皮		5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
14	二	沙茶 炒年糕 蔬菜,年糕	茴香素肚 茴香,素豬肚-煮	宮保烤麩 花生,烤麩-煮	紅片花椰 蘿蔔,花椰-炒	有機 蔬菜	味噌湯 高麗,豆腐,味噌	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
15	三	白飯 白米	素牛蒡排 素牛蒡排-炸	南瓜子百頁 南瓜子,百頁-煮	紅片燒瓜 胡蘿蔔,金針菇,鮮瓜-燒	履歷 蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇,蘿蔔		5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
16	四	紅藜飯 紅藜,白米	炒黑豆干 蔬菜,黑豆干-炒	木耳炒水蓮 水蓮,木耳-炒	塔香 鮑菇油腐 鮑菇,油豆腐,蔬菜-燒	有機 蔬菜	金針蔬菜湯 金針,蔬菜		5.7	2.2	2.0	2.4	722
17	五	白飯 白米	杏仁片豆腐 豆腐,木耳,杏仁片-煮	芋頭燒筍絲 芋頭,蔬菜,竹筍-煮	珍菇條豆 袖珍菇,綠豆-炒	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄,洋芋,蔬菜	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
20	一	胚芽飯 胚芽,白米	咖哩凍腐 洋芋,蘿蔔,凍豆腐-煮	客家小炒 西芹,素五花,豆干,蔬菜-炒	油片白菜 油片,蔬菜,大白菜-炒	履歷 蔬菜	芹香米粉湯 芹菜,鮮菇,米粉		4.7	2.8	2	2.8	715
21	二	白飯 白米	塔香麵輪 麵輪,蔬菜,九層塔-炒	番茄豆腐 番茄,豆腐,毛豆-煮	金針菇什錦 大白菜,金針菇,薑蔥,蔬菜-炒	有機 蔬菜	海結紅朴湯 海帶結,蘿蔔	水果	4.8	2.7	1.8	2.8	710
22	三	燕麥飯 燕麥,白米	炸鮮蔬拼盤 南瓜,芋頭,蔬菜-炸	海結滷味 海結,豆干,杏鮑菇,蘿蔔-滷	木耳高麗 木耳,高麗菜-炒	履歷 蔬菜	鮮菇白菜湯 香菇,白菜,油片		4.8	2.6	1.8	3	711
23	四	番茄 螺絲麵 蔬菜,番茄,麵	葵瓜子豆捲 葵瓜子,蔬菜,豆捲-燒	芹菜素肚 芹菜,素肚-炒	銀絲捲 銀絲捲-蒸	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜		4.7	2.6	2.1	3.1	716
24	五	糙米飯 糙米,白米	醬燒豆腸 豆腐,蔬菜-煮	玉米煨豆腐 玉米,蔬菜,豆腐-燒	玉筍花椰 玉米筍,花椰-炒	有機 蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜,蔬菜,薑絲	水果	4.7	2.6	2.1	3.1	716
27	一	白飯 白米	椒香豆包 豆包-煮	鍋燒白菜 大白菜,蔬菜-煮	沙茶豆雞片 蔬菜,豆雞片-煮	履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥,洋芋		4.8	2.7	1.8	2.8	710
28	二	紫米飯 紫米,白米	腰果炒豆干 腰果,豆干-煮	酸菜麵腸 酸菜,麵腸-炒	木須炒筍 木耳,蔬菜,竹筍-炒	有機 蔬菜	雲耳鮮菇湯 木耳,鮮菇,川菜	水果	4.6	2.7	2	2.8	701
29	三	什錦炒麵 素肉,蔬菜,麵	五香烤麩 烤麩,蔬菜-煮	三杯 鮑菇凍腐 凍豆腐,鮑菇,蔬菜-燒	雙色花椰 花椰,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 味噌,海芽		4.7	2.6	2.1	3.1	716
30	四	紅藜飯 紅藜,白米	醍醐四角 四角豆腐-燒	炒番薯葉 地瓜葉-炒	螞蟻上樹 素肉,高麗菜,粉絲-炒	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜,鮮菇,蔬菜		4.8	2.7	1.8	2.8	710