



# 上將中央餐廚

## 白雲國小素食109年6月

\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等,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	五穀類	豆製品	蔬菜	水果	熱量
1	一	胚芽飯 胚芽、白米	紅燒豆包 豆包、毛豆-燒	酸菜素肚 素肚條、酸菜-油	木耳高麗 木耳、高麗菜-炒	產銷履歷 玉米豆腐湯 玉米段、豆腐		5.4	2.6	2.4	2.2	732
2	二	葷菇茄汁義大利麵 鮮菇、蔬菜、麵	塔香豆腸 九層塔、木耳、豆腸-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	腰片白菜 白菜、素腰花、蘿蔔-煮	有機蔬菜 薏仁洋芋湯 洋薏仁、洋芋	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
3	三	白飯 白米	麻油麵輪 麵輪、大白菜、枸杞-煮	糖醋豆腐 鳳梨、蔬菜、油豆腐-煮	椒香銀芽 黑胡椒、豆芽、時蔬-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
4	四	燕麥飯 燕麥、白米	咖哩凍腐 洋芋、凍豆腐-煮	彩蔬鮮瓜 蔬菜、鮮瓜-煮	沙茶粉絲煲 素沙茶、粉絲、木耳-煮	產銷履歷 金針湯 乾金針、鮮菇、竹筍		5.2	2.8	2.2	2.3	733
5	五	白飯 白米	梅菜香竹捲 梅菜、腐竹捲-煮	泰式打拋干丁 玉米、豆乾丁、番茄-炒	燒茄子 茄子-煮	產銷履歷 高麗海芽湯 海芽、高麗菜	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730
8	一	胚芽飯 胚芽、白米	南瓜燉雞丁 南瓜、素雞丁-煮	塔香凍腐 青菜、凍豆腐、九層塔-煮	芹炒海根 海帶根、芹菜-煮	產銷履歷 鮮菇冬瓜湯 冬瓜、鮮菇		5.2	2.8	2.0	2.3	728
9	二	白飯 白米	椒鹽炸豆腐 油豆腐-炸	菠蘿竹捲 鳳梨、小麥製品-燒	紅絲竹筍 紅蘿蔔、金針菇、竹筍-炒	有機蔬菜 鼎邊銼 寬版飯、金針、高麗菜	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	723
10	三	小米飯 小米、白米	香滷蘭花干 蘭花干-油	紹子豆腐 豆腐、蔬菜-煮	豆酥條豆 豆酥、木耳、條豆-煮	產銷履歷 紫菜什錦湯 紫菜、蔬菜		5.4	2.6	2.2	2.2	727
11	四	玉米青蔬炒飯 玉米、蔬菜、米	紅燒麵腸 麵腸、蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 筍片針菇湯 竹筍、金針菇		5.4	2.7	2.3	2.2	737
12	五	白飯 白米	糖醋骰子腐 油豆腐、彩椒-煮	黃瓜豆捲 小黃瓜、豆捲-煮	枸杞蒟蒻片 蒟蒻、西洋、枸杞-炒	產銷履歷 巧達濃湯 洋芋、玉米、南瓜	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732
15	一	鮮蔬什錦麵 高麗、蔬菜、麵	炸香芋排 香芋排-炸	滷蛋 雞蛋-油	芝香條豆 芝麻、條豆-炒	產銷履歷 昆布蔬菜湯 紫菜、蘿蔔		5.3	2.6	2.4	2.2	725
16	二	糙米飯 糙米、白米	芝麻豆捲 芝麻、豆捲、蔬菜-煮	咖哩丸子 馬鈴薯、蘿蔔、素丸子-煮	木須蒲瓜 木耳、蔬菜、蒲瓜-煮	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、高麗、味噌	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
17	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包、番茄-煮	三杯麵腸 九層塔、麵腸-煮	彩燴鮑菇 蘿蔔、鮑菇、蔬菜-炒	產銷履歷 酸辣湯 竹筍、金針菇、木耳、豆腐		4.9	2.8	2.1	2.8	732
18	四	紫米飯 紫米、白米	鳳梨烤麩 鳳梨、烤麩-煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	香菇油腐 香菇、蔬菜、油豆腐-油	產銷履歷 蘿蔔海結湯 蘿蔔、海帶結		5.0	2.7	2.3	2.5	723
19	五	白飯 白米	甜醬煮豆腸 甜醬、豆腸-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	水蓮素肚片 水蓮、素肚、蔬菜-炒	產銷履歷 金菇川菜湯 金針菇、榨菜、蔬菜	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725
20	六	紅藜飯 紅藜、白米	芋頭香竹捲 芋頭、腐竹捲-煮	大溪黑豆干 大溪黑豆干-煮	白菜滷什錦 白菜、蔬菜-油	產銷履歷 竹筍湯 竹筍、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	732
22	一	燕麥飯 燕麥、白米	海苔豆包 豆包、海苔-燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜-煮	豆酥敏豆 豆酥、敏豆-煮	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、豆包		5.3	2.6	2.4	2.2	725
23	二	日式烏龍麵 蔬菜、蘿蔔、烏龍麵	炸天婦羅 南瓜、菇、地瓜-炸	彩椒豆捲片 彩椒、豆捲片-煮	麻香素腰花 素腰花-煮	有機蔬菜 蘿蔔丸子湯 蘿蔔、素丸子	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
24	三	白飯 白米	菠蘿燒油腐 鳳梨、油豆腐-燒	番茄炒蛋 番茄、玉米、雞蛋-炒	紅片花椰 花椰、花椰菜-炒	產銷履歷 髮菜筍絲羹 竹筍、紅蘿蔔、髮菜		5.0	2.8	2.3	2.5	730
29	一	五穀飯 五穀米、白米	飄香大四角 四角油腐-油	鮮蔬粉絲 高麗菜、木耳、粉絲-炒	洋芋豆腸 洋芋、豆腸-煮	產銷履歷 冬瓜枸杞湯 冬瓜、枸杞、香菇		5.0	2.7	2.3	2.5	723
30	二	糙米飯 白米、糙米	栗子煲麵腸 栗子、麵腸、小黃瓜-燒	咖哩什錦 馬鈴薯、蔬菜-煮	蕃茄豆腐 豆腐、番茄-煮	有機蔬菜 味噌蘿蔔湯 味噌、蘿蔔、海芽	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725





\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等,不適含其過敏體質者食用\*\*

◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:陳亦恒(營養字第cc9896號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	五穀 粗食	豆 類	蔬 菜	海 藻	熱 量
1	三	白飯 白米	洋芋烤麩 洋芋、烤麩-燒	滷蛋 雞蛋-滷	彩繪條豆 條豆、紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蓮藕薏仁湯 蓮藕、薏仁、馬鈴薯		5.5	2.4	1.9	2.4	755
2	四	義式麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	時蔬津白 白菜、蔬菜、豆皮-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	產銷履歷	鮮瓜金菇湯 鮮瓜、金針菇		5.4	2.3	2.0	2.3	764
3	五	小米飯 白米、小米	芝麻豆包 豆包、芝麻-燒	炸地瓜球 地瓜球-炸 每人4個	時蔬花椰 紅蘿蔔、花椰菜-炒	產銷履歷	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	水果	5.2	2.1	1.8	2.3	763
6	一	白飯 白米	栗子百頁 栗子、百頁-煮	玉米洋芋 馬鈴薯、玉米、豆乾丁-煮	燜煮蒲瓜 鮮菇、蒲瓜-煮	產銷履歷	竹筍湯 竹筍、素肉絲		5.1	2.3	2.0	2.4	745
7	二	糙米飯 白米、糙米	宮保腐竹捲 腐竹捲、花生、鮑菇-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	時蔬粉絲 粉絲、高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	雙芽湯 海芽、黃豆芽	水果	5.4	2.3	2.0	2.5	760
8	三	地中海炒飯 白米、蔬菜	天婦羅 地瓜、香菇、茄子-炸	青椒炒干片 青椒、豆干片-炒	西式花椰 花椰菜、蔬菜-炒	產銷履歷	田園羅宋湯 番茄、芹菜、洋芋		5.3	2.2	1.9	2.5	720
9	四	白飯 白米	三杯油腐 九層塔、油豆腐-煮	杏仁片豆腸 豆腸、鳳梨、杏仁片-煮	筍香鮑菇 竹筍、鮑菇、素蠔油-煮	產銷履歷	芋香米粉湯 米粉、芋頭、鮮菇		5.3	2.4	1.9	2.3	736
10	五	小麥飯 白米、小麥	花生烤麩 花生、烤麩-燒	水蓮干片 水蓮、豆干-炒	炒龍鬚菜 龍鬚菜-炒	產銷履歷	雙菇蘿蔔湯 蘿蔔、金針菇、鮑菇	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	728
13	一	南瓜米粉 南瓜、豆芽菜、米粉	梅香豆雞片 梅菜、豆雞片-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	刈包 刈包-蒸	產銷履歷	竹筍金菇湯 竹筍、金針菇		5.4	2.3	1.9	2.4	749
14	二	白飯 白米	鳳梨豆腸 豆腸段、鳳梨、蔬菜-煮	葵瓜子咖哩百頁 洋芋、百頁、葵瓜子-煮	鮮甜絲瓜 絲瓜、蔥粉-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、蔬菜	水果	5.3	2.4	2.0	2.3	735



## 放暑假囉!