



宏遠



109年1+2月素菜單永平高中

◎ 營養師：黃元志/方慈麗/莊筑雅/林鴻甄/張靜雯 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198 宏遠午餐全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★
 本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鱈魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全糖糖類	五穀	堅果類	油類	鹽類
2	四	糙米飯	蜜汁豆干片 豆干+鮑菇-炒	腐皮麵疙瘩 麵疙瘩+腐皮-燒	木耳大瓜 瓜果+木耳-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍		6.4	3.2	2.3	2.5	858
3	五	白飯	筍燒油腐 油豆腐+筍-燒	八角毛豆 毛豆莢-煮	沙茶海根 海帶根-燒	安心蔬菜	味噌湯 蔬菜	水果	6.3	3.1	2.3	2.5	844
4	六	胚芽飯	紅燒麵輪 麵輪+蔬菜-燒	黃金玉米 玉米-燒	炒豆芽菜 豆芽菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	米粉湯 米粉		6.3	3.1	2.3	2.5	844
6	一	五穀飯	素肉排 素肉排-煮	八寶炸醬 豆干+毛豆+蔬菜-煮	炒甘藍菜 高麗菜-炒	安心蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果+薑絲	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	二	胚芽飯	豆瓣干絲 豆干絲-燒	鮑菇嫩腐 油豆腐+鮑菇-煮	季節時蔬 蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米昆布湯 海芽+玉米		6.5	2.6	2.3	2.6	825
8	三	素食炒飯	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	蜜汁花干 蘭花干-煮	時瓜冬粉 瓜果+冬粉-煮	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.5	2.7	2.2	2.5	825
9	四	燕麥飯	塔香素雞 素雞+蔬菜-炒	薑絲蔬菜 蔬菜+薑絲-炒	海苔薯辦 薯辦(x2)-烤	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜		6.6	2.6	2.2	2.5	825
10	五	白飯	香椿豆腐 豆腐-煮	黃金玉米 玉米+蔬菜-煮	蘿蔔茼蒿 蘿蔔+茼蒿-煮	安心蔬菜	四寶湯 洋芋+芡實+蓮子+山藥	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
13	一	糙米飯	彩蔬腰花 蔬菜+腰花-炒	醬燒百頁 百頁-燒	鮮甜金瓜 南瓜-蒸	安心蔬菜	巧達湯 玉米	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
14	二	白飯	糖醋烤麩 烤麩+蔬菜-燒	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	牛蒡絲 牛蒡絲-煮	安心蔬菜	菇菇鮮瓜湯 瓜果+菇		6.5	2.5	2.3	2.6	817
15	三	五穀飯	塔香素肚 素肚-炒	芝麻玉米 玉米-煮	薑絲海茸 海茸+薑絲-炒	安心蔬菜	竹筍仔湯 竹筍		6.7	2.6	2.3	2.7	843
2月菜單													
2/1	二	糙米飯	甜麵干絲 豆干絲-煮	糖醋百頁 百頁-燒	南瓜蔬菜 南瓜+蔬菜-煮	安心蔬菜	海芽味噌湯 海芽+豆腐		6.7	2.6	2.3	2.5	834
12	三	白飯	彩椒如意 豆芽菜+彩椒-炒	宮保干片 豆干+花生-炒	咖哩寬粉 寬粉+蔬菜-炒	安心蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.6	827
13	四	蕎麥飯	麻由凍豆腐 凍豆腐+蔬菜-煮	香椿素雞 豆雞+蔬菜-炒	滷蘿蔔 蘿蔔-滷	有機蔬菜	薑絲大瓜湯 瓜果+薑絲		6.4	2.5	2.1	2.4	796
14	五	白飯	筍干扣素肉 素料+筍干-燒	海苔薯條 海苔薯條-烤	季節時蔬 蔬菜-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜	水果	6.6	2.6	2.3	2.6	832
17	一	白飯	榨菜豆干 豆干+榨菜-炒	豆豉素肉 素肉+蔬菜-燒	醬燒素齋 蔬菜-燒	安心蔬菜	日式海芽湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.6	2.7	2.3	2.5	835
18	二	燕麥飯	紅燒腐皮 腐皮+蔬菜-燒	快炒時菜 蔬菜-炒	薑黃咖哩 洋芋-煮	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 雙色蘿蔔湯		6.4	2.5	2.1	2.4	796
19	三	南瓜米粉	醬燒豆腸 豆腸+蔬菜-炒	三角油腐 油豆腐-滷	木耳燴瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬菜	海帶湯 海芽+薑絲		6.6	2.6	2.3	2.5	827
20	四	白飯	素肉排 素肉排-煮	沙茶海茸 海茸-煮	炒花椰菜 花椰菜-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		6.7	2.7	2.2	2.5	839
21	五	小米飯	甜麵豆雞片 豆雞片+蔬菜-炒	醬燒百頁 百頁-煮	香菇白菜 白菜+香菇-煮	安心蔬菜	羅宋湯 洋芋+蔬菜	水果	6.6	2.6	2.3	2.6	832
24	一	白飯	四角油腐 油豆腐-滷	三杯麵腸 麵腸+蔬菜-炒	毛豆莢 毛豆莢-煮	安心蔬菜	菇菇鮮蔬湯 蔬菜+菇	水果	6.5	2.6	2.4	2.6	827
25	二	義大利麵	蘭花干 蘭花干-煮	紅絲甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	炸薯餅 薯餅-炸	安心蔬菜	素肉骨茶 蔬菜		6.6	2.5	2.3	2.6	824
26	三	糙米飯	紅燒豆腐 豆腐-燒	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	韓式黃芽 黃豆芽+海芽-煮	安心蔬菜	麵線羹 麵線		6.5	2.6	2.4	2.6	827
27	四	白飯	花生豆干 豆干+花生-炒	醬爆素肚 素肚+蔬菜-炒	針菇鮮瓜 瓜果+金針菇-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄		6.6	2.7	2.3	2.5	835