



宏遠

109年12月 素食菜單

永平高中

◎ 營養師：林佩芝+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198
 * 本菜單含有花生、芝麻、葵花籽、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品等，不適合其過敏體質者食用*
 * 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。* 祝用餐愉快 *

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆及茶肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽類(份)	熱量(千卡)
1	二	小米飯	五香豆干 豆干+海結-煮	香椿竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	素炒三絲 綠豆芽+黃豆芽+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	針菇瓜湯 瓜果+金菇	豆漿	6.3	2.6	2.4	2.7	817.5
2	三	白飯	醬燒素排 素魚排-煮	咖哩嫩腐 洋芋+豆腐-煮	木耳高麗 高麗+木耳-炒	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔		6.3	2.7	2.4	2.6	820.5
3	四	芝麻飯	塔香油腐 油腐+蔬菜-煮	糖醋麵腸 蔬菜+麵腸-煮	薑絲鮮瓜 瓜果+蔬菜+薑-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+薑		6.5	2.4	2.5	2.6	814.5
4	五	紫米飯	醬爆豆絲 油片絲+蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	玉筍花椰 花椰+玉筍-炒	安心蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄	水果	6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
7	一	香菇絲油飯	糖醋素肉 蔬菜+素肉-煮	打拋干丁 蔬菜+豆干-煮	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米南瓜湯 南瓜+玉米	水果	6.5	2.4	2.5	2.6	814.5
8	二	芝麻飯	筍乾麵輪 麵輪+筍+蔬菜	味噌油腐 蔬菜+油腐-煮	彩椒總匯 彩椒+毛豆+燕麥-炒	安心蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜+素肉骨茶包	豆漿	6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
9	三	白飯	香椿豆雞 豆雞+蔬菜-煮	茄汁百頁 百頁+番茄-煮	泰式薯絲 豆薯+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	油腐海帶湯 油腐+海帶		6.5	2.5	2.4	2.5	815
10	四	胚芽飯	五香花干 蘭花干-煮	高麗凍腐 高麗+凍腐-煮	香炒海茸 海茸-炒	有機蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄+蔬菜		6.4	2.5	2.3	2.6	810
11	五	白飯	鹹酥油腐 油腐+蔬菜-煮	素燒獅頭 蔬菜+素獅子頭-煮	三色豆芽 豆芽+木耳+小黃瓜-炒	安心蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
14	一	小米飯	蜜汁烤麩 蔬菜+烤麩-煮	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	蘿蔔茼蒿 白蘿蔔+茼蒿-煮	安心蔬菜	蒲瓜菇湯 瓜果+菇	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
15	二	胚芽飯	芹香豆干 豆干+芹-炒	三杯百頁 蔬菜+百頁-炒	芝香海根 海根+蔬菜-炒	安心蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+凍腐	豆漿	6.4	2.5	2.3	2.6	810
16	三	白飯	梅菜竹腸 香竹腸+梅干菜-煮	糖醋方干 蔬菜+豆干-煮	蠔油萵苣 萵苣+菇-炒	安心蔬菜	枸杞菇湯 蔬菜+菇+枸杞		6.6	2.6	2.3	2.5	827
17	四	金瓜米粉	茄汁豆皮 油片絲+蔬菜-煮	芋香麵腸 芋頭+麵腸+蔬菜-煮	鮑菇高麗 高麗+鮑菇-炒	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜+海芽		6.5	2.7	2.3	2.5	827.5
18	五	糙米飯	香滷花干 蘭花干-滷	金瓜嫩腐 南瓜+豆腐-煮	香菇扁蒲 扁蒲+香菇-炒	安心蔬菜	磨菇濃湯 洋芋+玉米+磨菇	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	812
21	一	香椿炒飯	彩椒豆包 豆包+蔬菜-煮	麻油凍腐 蔬菜+凍腐-煮	豆酥條豆 條豆+豆酥-炒	安心蔬菜	四神湯 洋芋+薏仁+芡實	水果	6.6	2.6	2.3	2.7	836
22	二	薏仁飯	麻香干絲 豆干絲+蔬菜-炒	毛豆炸醬 蔬菜+豆干-煮	香菇黃瓜 黃瓜+香菇-煮	安心蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2.4	2.5	815
23	三	白飯	酸菜素肚 素肚+蔬菜+酸菜-炒	磨菇豆腐 豆腐+磨菇-煮	金菇白菜 白菜+金菇-煮	安心蔬菜	昆布黃芽湯 海芽+黃芽		6.5	2.4	2.4	2.7	816.5
24	四	紅藜飯	香滷黑乾 豆干+蔬菜-滷	咖哩素丸 洋芋+素丸-煮	茼蒿花椰 花椰+茼蒿-炒	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		6.6	2.6	2.5	2.5	832
25	五	紫米飯	海結麵輪 麵輪+海帶結-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔+豆干-煮	芹香高麗 高麗+蔬菜+芹-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 洋芋+南瓜	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
28	一	鮮蔬炒麵	茄汁素排 素火腿排-煮	五更豆腐 豆腐+筍+蔬菜-煮	芋香白菜 白菜+芋頭+菇-煮	安心蔬菜	芹香鮮菇湯 蔬菜+菇+芹	水果	6.6	2.5	2.4	2.7	831
29	二	燕麥飯	芋香麵腸 麵腸+芋頭-煮	咖哩粉絲 蔬菜+寬粉-煮	太極木耳 黑白木耳+鳳梨-炒	安心蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+薑	豆漿	6.4	2.4	2.5	2.6	807.5
30	三	白飯	茄汁竹腸 香竹腸+蔬菜-煮	關東煮 白蘿蔔+油腐+素甜不辣-煮	素燒枕瓜 時瓜+素肉-煮	安心蔬菜	味噌海芽湯		6.6	2.4	2.4	2.6	819
31	四	芝麻飯	甜麵干片 豆干+蔬菜-煮	鹹酥什錦 蔬菜+鮑菇+百頁-炸	韓式黃芽 黃芽+海芽-炒	有機蔬菜	大滷湯 筍+豆腐+木耳		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5

營養教育：多喝白開水，提升腦袋「多工處理能力」！