



宏遠

110年1+2月

素食菜單

永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林鳳芝、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、奶製品、蛋製品、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	全穀類 總類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 (千卡)
1/4	一	鮮蔬炒飯	醬爆干片 豆干+蔬菜-炒	香炒素甜條 蔬菜+素甜條-炒	三色銀芽 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	金菇海芽湯 金針菇+海芽	水果	6.3	2.3	2.5	2.3	779.5
5	二	芝麻飯	五香油腐 油腐+蔬菜-煮	白菜竹腸 白菜+香竹腸+蔬菜-煮	梅汁南瓜 南瓜+梅子-煮	安心蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+香菇	豆漿	6.2	2.3	2.3	2.4	772
6	三	白飯	茄汁豆包 豆包+蔬菜-煮	麻油凍腐 蔬菜+凍腐-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬菜	玉米豆薯湯 豆薯+玉米		6.2	2.3	2.1	2.6	776
7	四	糙米飯	糖醋麵腸 蔬菜+麵腸-煮	咖哩嫩腐 洋芋+豆腐+蔬菜-煮	鮑菇花椰 花椰+鮑菇-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽		6.3	2.5	2.3	2.4	794
8	五	胚芽飯	雪菜干丁 豆干+雪裡紅-煮	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	芹香高麗 高麗+芹-炒	安心蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑	水果	6.4	2.3	2.4	2.3	784
11	一	白飯	梅干素肉 蔬菜+素肉+梅干菜-煮	番茄豆腐 豆腐+番茄+青豆-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	安心蔬菜	海結湯 豆薯+海結	水果	6.4	2.4	2.3	2.2	784.5
12	二	芝麻飯	酸甜豆皮 豆皮+蔬菜-煮	椒鹽薯絲 地瓜+芋頭-炒	玉筍花椰 花椰+玉米筍-炒	安心蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄	豆漿	6.3	2.3	2.4	2.3	777
13	三	白飯	素茶鵝 素茶鵝XI-煮	茄汁竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	炒海帶絲 蔬菜+海帶絲-炒	安心蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.4	2.2	2.2	2.3	771.5
14	四	五穀飯	韓式凍腐 蔬菜+凍腐-煮	塔香百頁 百頁+鮑菇+九層塔	彩繪黃瓜 黃瓜+蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+紅蘿蔔		6.2	2.3	2.4	2.3	770
15	五	炒米粉	三杯麵腸 麵腸+蔬菜-煮	蘿蔔海結 蘿蔔+海結-煮	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	安心蔬菜	扁蒲瓜湯 扁蒲+菇	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	793.5
18	一	白飯	糖醋烤麩 蔬菜+烤麩-煮	骰子油腐 油腐+青豆-煮	腐竹高麗 高麗+腐皮捲-炒	安心蔬菜	白菜粉絲湯 白菜+粉絲	水果	6.4	2.3	2.1	2.4	781
19	二	紅藜飯	香椿豆腐 豆腐-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	蔬炒條豆 蔬菜+條豆-炒	安心蔬菜	金菇瓜湯 瓜果+金針菇	豆漿	6.3	2.4	2.2	2.3	779.5
~~~~放寒假~~~~													
2/18	四	白飯	素咕佬肉 蔬菜+素咕佬肉-煮	雪菜干丁 豆干+雪裡紅-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽		6.4	2.3	2.4	2.4	788.5
19	五	紫米飯	咖哩豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	佃煮什錦 蔬菜+油腐+素甜條-煮	鮑菇鮮瓜 瓜果+鮑菇-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋	水果	6.2	2.4	2.3	2.5	784
20	六	五穀飯	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	鍋燒凍腐 蔬菜+凍腐-煮	捲捲海茸 海茸+九層塔-炒	安心蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		6.4	2.3	2.4	2.4	788.5
22	一	鮮蔬炒烏龍	椒鹽百頁 蔬菜+百頁-炒	番茄豆腐 豆腐+番茄+青豆-煮	針菇瓠瓜 瓜果+針菇-炒	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.4	2.3	2.4	2.4	788.5
23	二	芝麻飯	香滷花干 蘭花干XI-滷	小瓜素雞 小黃瓜+素雞-煮	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	安心蔬菜	冬菜粉絲湯 蔬菜+冬菜+粉絲	豆漿	6.2	2.4	2.2	2.5	781.5
24	三	白飯	素燒肉排 素肉排-煮	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	安心蔬菜	玉米海芽湯 玉米+海芽+薑		6.3	2.3	2.2	2.4	776.5
25	四	胚芽飯	咖哩凍腐 凍腐+紅蘿蔔-煮	紅燒竹腸 蔬菜+香竹腸-燒	茄味粉絲 蔬菜+冬粉-炒	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜+豆腐		6.4	2.3	2.3	2.3	781.5
26	五	白飯	香滷黑干 豆干-滷	香草蠶腸 蔬菜+一口腸-煮	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	安心蔬菜	味噌湯 蘿蔔+豆腐	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	779.5