

HY 宏遠 110年6月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：倪彥婷+林佩芝+蔡秀芳+陳亞凡 ◎ 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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品等，不適其過敏體質者食用
 ★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 種類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海帶類 (份)	熱量(千 卡)
1	二	芝麻飯	香滷黑乾 豆干+蔬菜-油	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+蔬菜-煮	安心蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑	豆漿	6.6	2.7	2.3	2.4	830
2	三	白飯	藥膳凍腐 凍豆腐+蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	彩椒玉米 玉米+甜椒-煮	安心蔬菜	針菇豆薯湯 豆薯+金針菇		6.6	2.4	2.5	2.5	817
3	四	糙米飯	醍醐素排 素排-煮	針菇鮮瓜 瓜果+金針菇-炒	白醬南瓜 南瓜+蔬菜-煮	有機蔬菜	蒲瓜湯 瓜果+蔬菜		6.7	2.3	2.5	2.6	821
4	五	白飯	蜜汁烤麩 烤麩+蔬菜-炒	鮑菇什錦 蔬菜+鮑菇-炒	山藥捲 山藥捲-炸	安心蔬菜	筍片湯 筍+蔬菜	水果	6.6	2.4	2.6	2.8	833
7	一	紅藜飯	紅燒花干 蘭花干-燒	油腐滷味 油豆腐+蔬菜-油	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.3	2.8	2.6	2.6	833
8	二	糙米飯	瓜子素肉 豆干+碎瓜-煮	咖哩嫩腐 蔬菜+豆腐-煮	鮮瓜麵線 瓜果+麵線-煮	安心蔬菜	芹香豆薯湯 豆薯+芹菜	豆漿	6.7	2.8	2.5	2.6	858.5
9	三	咖哩炒烏龍	酸菜黑乾 豆干+蔬菜-煮	麻油黃芽 黃豆芽+蔬菜-炒	芝麻包 芝麻包-蒸	安心蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+蔬菜		6.6	2.3	2.4	2.8	820.5
10	四	燕麥飯	糖醋素雞 素雞+蔬菜-煮	煙燻素鵝 素茶鵝-蒸	鮮菇蒲瓜 瓜果+菇類-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜		6.3	2.7	2.6	2.7	830
11	五	白飯	薑母什錦 素肉+蔬菜-煮	拔絲地瓜 地瓜+蔬菜-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	安心蔬菜	關東煮 白蘿蔔+蔬菜	水果	6.6	2.4	2.6	2.5	819.5
15	二	白飯	素燒魚排 素魚排-燒	雪菜干丁 雪裡紅+豆干-炒	芋頭白菜 白菜+芋頭-煮	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜	豆漿	6.7	2.8	2.2	2.6	851
16	三	胚芽飯	蜜汁竹腸 竹腸+蔬菜-煮	蒟蒻青花 花椰+蒟蒻-煮	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	昆布黃芽湯 黃豆芽+昆布		6.4	2.3	2.7	2.6	805
17	四	白飯	八角方乾 豆干+八角-油	蕃茄豆腐 豆腐+番茄-煮	紅棗冬瓜 冬瓜+紅棗-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹		6.2	2.6	2.7	2.3	800
18	五	糙米飯	泡菜凍腐 凍豆腐+泡菜+蔬菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	脆炒如意 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜	水果	6.7	2.3	2.4	2.7	823
21	一	茄汁義大利麵	紅燒素排 素排-燒	毛豆干丁 豆干+毛豆+蔬菜-煮	菇香高麗 高麗菜+菇-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	6.2	2.8	2.2	2.6	816
22	二	薏仁飯	茄汁麵腸 麵腸+蔬菜-煮	薑絲匏瓜 扁蒲+蔬菜-煮	繽紛紫茄 茄子+九層塔-煮	安心蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+蘑菇	豆漿	6.5	2.4	2.7	2.7	824
23	三	白飯	沙茶素雞 素雞+蔬菜-炒	滷白菜 白菜+蔬菜-油	塔香海根 海帶根+九層塔-炒	安心蔬菜	金菇大瓜湯 大黃瓜+金針菇		6.3	2.4	2.8	2.8	817
24	四	芝麻飯	梅香素肉 素肉+蔬菜-油	香椿豆腐 豆腐+香椿醬-煮	木耳黃瓜 黃瓜+木耳+蔬菜-煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜+蔬菜		6.3	2.7	2.6	2.5	821
25	五	白飯	三杯麵腸 麵腸+蔬菜-炒	寧波年糕 蔬菜+年糕-煮	炒時蔬 蔬菜-炒	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑	水果	6.5	2.3	2.5	2.8	816
28	一	香菇油飯	素燒獅頭 素獅子頭+蔬菜-燒	脆炒豆薯 豆薯+蔬菜-炒	針菇鮮瓜 瓜果+金針菇-煮	安心蔬菜	蔬菜濃湯 南瓜+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.7	2.7	839
29	二	白飯	芹炒豆干 豆干+芹-炒	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	芋泥包 芋泥包-蒸	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.7	2.4	2.3	2.5	819
30	三	芝麻飯	糖醋烤麩 烤麩+蔬菜-煮	滷五花肉 素五花肉+蔬菜-油	蠔油萵苣 萵苣+蔬菜-炒	安心蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.4	2.8	2.3	2.5	828
7/1	四	胚芽飯	哨子豆腐 豆腐+蔬菜-煮	豆皮白菜 白菜+豆皮-油	脆炒筍絲 筍+蔬菜-炒	有機蔬菜	大滷湯 筍+蔬菜		6.2	2.5	2.6	2.7	808