



上將食品

永平高中素食 115 年 4 月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，**不適合共過敏體質者食用***
 © 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 © 營養師：葉亭君(營養字第 011617 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	紅燒三角腐 三角腐, 木耳-燒	宮保豆包 豆包, 蔬菜, 花生-炒	紅藜玉米 玉米, 毛豆, 蔬菜, 紅藜-煮	標章蔬菜	酸辣湯 竹筍, 豆腐, 木耳, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
2	四	芝麻飯 白米, 芝麻	滷蘭花干 蘭花干-滷	杏菇凍腐 凍豆腐, 杏鮑菇-燒	炸天婦羅 南瓜, 地瓜, 長豆-炸	有機蔬菜	結菜素丸湯 結頭菜, 素丸子, 芹菜		6.9	2.4	2	2.7	835
7	二	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋-燒	爆炒干絲 干絲, 蔬菜-炒	金菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
8	三	白飯 白米	素蠔豆腐 豆腐, 木耳, 蔬菜-燒	酥炸素蚵仔 素蚵仔酥 X3-炸	紫米丸 紫米丸 X1-蒸	標章蔬菜	鮮菇青瓜湯 青木瓜, 鮮菇	巧克力麵包	6.7	2.4	2.2	2.7	826
9	四	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	素魚排 素魚排 X1-燒	彩蔬干片 豆干, 彩椒-炒	紅絲花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 鮮菇		6.7	2.4	2	2.6	816
10	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	塔香鮑菇腐皮 腐皮, 鮑菇, 九層塔-炒	海結麵輪 麵輪, 海結, 玉米筍-燒	木耳白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蘿蔔		6.7	2.4	2.1	2.4	810
13	一	五穀飯 白米, 五穀米	照燒骰子腐 油豆腐, 木耳-燒	鮮茄素雞丁 番茄, 素雞丁, 青豆-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑		6.6	2.4	2.1	2.5	807
14	二	上海菜飯 白米, 青菜, 香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	泡菜香竹捲 腐竹捲, 自製泡菜-煮	鍋貼 鍋貼 X1-烤	標章蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋, 鮑菇, 當歸		6.6	2.5	2.1	2.6	819
15	三	白飯 白米	五香豆干 豆干 X2-滷	糖醋豆皮 豆皮, 鳳梨, 蔬菜-燒	炒如意芽 豆芽菜, 木耳-炒	標章蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐, 鮑菇, 味噌		6.7	2.5	2.3	2.4	822
16	四	白飯 白米	醬爆麵腸 麵腸, 鮮菇, 蔬菜-炒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐, 蔬菜-燒	枸杞芥藍 芥藍菜, 枸杞-炒	有機蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍, 鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.7	826
17	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	和風豆腐 豆腐, 蔬菜-煮	紅燒素獅頭 素獅頭 X1, 玉米-燒	蠔燒海根 海帶根, 蔬菜-炒	標章蔬菜	酸菜豆皮細粉湯 豆皮, 粉絲, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
20	一	~~~校慶補假，全校停餐一天~~~											
21	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	味噌百頁 百頁腐, 蘿蔔, 蔬菜-煮	堅果燒黑干 黑豆干, 彩椒, 堅果-燒	海帶彩蔬 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜, 素丸子		6.5	2.4	2.2	2.5	803
22	三	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 麵輪, 蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	豆豉蘭花干 蘭花干, 豆豉-煮	小饅頭 小饅頭 X1-蒸	標章蔬菜	紅燒腐皮湯 番茄, 蔬菜, 腐皮	補助豆漿	6.8	2.5	2.1	2.6	833
23	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	酸甜醬豆包 豆包, 蔬菜-燒	瓜仔開胃醬 豆干丁, 冬瓜, 脆瓜-煮	可樂餅 玉米可樂餅 X1-烤	有機蔬菜	關東煮湯 凍豆腐, 蘿蔔, 鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.4	812
24	五	白飯 白米	醬燒油腐 三角油腐, 鮮菇-煮	義式香竹捲 香竹捲, 番茄, 蔬菜-燒	玉米素蝦仁 玉米, 素蝦仁, 青豆-炒	標章蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 冬菜		6.7	2.4	2.1	2.6	819
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜	滷大四角 四角腐 X1-滷	洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 玉米筍-燒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米		6.6	2.5	2.1	2.4	810
28	二	羅漢炒麵 麵, 蔬菜	素火腿片 素火腿 X2-煮	藥膳凍腐 凍豆腐, 蘿蔔, 枸杞-煮	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇-煮	標章蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 中藥包		6.6	2.4	2.1	2.6	812
29	三	白飯 白米	豆瓣燒干片 豆干片, 蔬菜-燒	咖哩百頁 百頁腐, 南瓜, 蔬菜-煮	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	標章蔬菜	冬瓜蔬菜湯 冬瓜, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
30	四	白飯 白米	沙茶烤麩 烤麩, 蘿蔔, 木耳-煮	滷四方干 四方干, 酸菜-滷	甘藷條 地瓜薯條 X3-烤	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		6.8	2.4	2	2.5	819