



上將食品

永平高中素食 115年6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，不適合其過敏體質者食用*

◎ 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	全穀根莖	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	南瓜炒雙粉 <small>米粉,冬粉,南瓜,蔬菜</small>	素雞排 X1 <small>素雞排 X1-燒</small>	彩蔬黑干 <small>黑豆干,彩椒-燒</small>	炒高麗 <small>高麗菜,木耳-炒</small>	標章蔬菜	大滷湯 <small>豆腐,竹筍,蔬菜</small>		6.8	2.5	2.1	2.6	833
2	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩骰子腐 <small>油豆腐,南瓜,蘿蔔-煮</small>	京醬麵腸 <small>麵腸,蔬菜-炒</small>	鷹嘴豆玉米彩蔬 <small>玉米,蔬菜,鷹嘴豆-炒</small>	標章蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜,腐皮,枸杞</small>		6.8	2.4	2.1	2.4	817
3	三	紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small>	莎莎醬素獅頭 <small>素獅頭,番茄,豆薯-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐,蘿蔔,毛豆-煮</small>	翠綠海根 <small>海帶根,芹菜-炒</small>	標章蔬菜	洋芋山藥湯 <small>洋芋,山藥,薏仁</small>		6.6	2.4	2.2	2.5	810
4	四	紅藜飯 <small>白米,紅藜麥</small>	三杯豆包 <small>豆包,九層塔-炒</small>	醋溜烤麩 <small>烤麩,木耳,蔬菜-煮</small>	炸花生球 X1 <small>花生球 X1-炸</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐,海芽</small>		6.5	2.4	2.1	2.7	809
5	五	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	孜然百頁 <small>百頁,洋芋-煮</small>	豆腸筍茸 <small>豆腸,梅菜,筍茸-燒</small>	雜菜粉絲 <small>蔬菜,粉絲,木耳-炒</small>	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,鮮菇,玉米</small>		6.9	2.4	2	2.5	826
8	一	白飯 <small>白米</small>	鮑菇燒凍腐 <small>凍豆腐,鮑菇-燒</small>	酸甜豆皮 <small>豆皮,蘿蔔,彩椒-燒</small>	蘿蔔糕 X1 <small>蘿蔔糕 X1-煎</small>	標章蔬菜	金針湯 <small>金針花,鮮菇</small>		6.9	2.4	2	2.5	826
9	二	羅勒義大利麵 <small>麵,番茄,蔬菜</small>	燒牛蒡排 X1 <small>素牛蒡排 X1-燒</small>	醃醃四角 <small>油豆腐,木耳-油</small>	豆酥條豆 <small>條豆,豆酥-炒</small>	標章蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,蔬菜</small>		6.7	2.5	2.1	2.6	826
10	三	白飯 <small>白米</small>	炸素蚵仔酥 X3 <small>素蚵仔酥 X3-炸</small>	青椒干片 <small>豆干,青椒-炒</small>	絲瓜米苔目 <small>絲瓜,蔬菜,米苔目-煮</small>	標章蔬菜	榨菜針菇湯 <small>榨菜,金針菇,素肉絲</small>	草莓點心棒	6.8	2.4	2.1	2.7	830
11	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	沙茶豆雞 <small>豆雞片,蔬菜-燒</small>	藥膳豆腐 <small>豆腐,蔬菜,枸杞-煮</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍,鮮菇,木耳-炒</small>	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜,鮑菇,枸杞</small>		6.7	2.4	2.1	2.5	814
12	五	白飯 <small>白米</small>	宮保豆腸 <small>豆腸,鮑菇,彩椒,花生-燒</small>	打拋干丁 <small>豆干,番茄,九層塔-煮</small>	香草薯塊 <small>洋芋,蘿蔔,青豆-煮</small>	標章蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,蘿蔔</small>		6.8	2.5	2.1	2.4	824
15	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	家常豆腐 <small>豆腐,蔬菜,青豆-煮</small>	小瓜豆雞 <small>豆雞片,小黃瓜-燒</small>	木耳白菜 <small>白菜,鮮菇,木耳-煮</small>	標章蔬菜	藥膳洋芋湯 <small>洋芋,腐皮,紅棗</small>		6.6	2.4	2.2	2.5	810
16	二	香菇油飯 <small>糯米,白米,香菇,木耳</small>	素肉排 X1 <small>素肉排 X1-燒</small>	白玉燒油腐 <small>油豆腐,蘿蔔-燒</small>	芝麻包 X1 <small>小芝麻包 X1-蒸</small>	標章蔬菜	素丸蘿蔔湯 <small>蘿蔔,素丸子,蔬菜</small>		6.8	2.4	2	2.4	814
17	三	白飯 <small>白米</small>	鮮茄豆包 <small>豆包,番茄,毛豆-煮</small>	香酥洋芋排 X1 <small>洋芋切片 X1-炸</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜-炒</small>	標章蔬菜	芋香米粉湯 <small>米粉,芋頭,香菇</small>	新北市政府補助豆漿	6.8	2.4	2.2	2.7	833
18	四	藜麥飯 <small>白米,白藜麥</small>	醬燒凍腐 <small>凍豆腐,蔬菜,鮮菇-燒</small>	花生麵筋 <small>麵筋,蘿蔔,花生-燒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜,木耳-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄,高麗菜,蔬菜</small>		6.5	2.5	2.2	2.4	806
19	五	~~端午節休假~~											
22	一	白飯 <small>白米</small>	塔香黑干 <small>黑豆干,九層塔-燒</small>	酸菜素肚 <small>素肚條,酸菜-炒</small>	炸天婦羅 <small>南瓜,地瓜,條豆-炸</small>	標章蔬菜	雙絲豆腐湯 <small>豆腐,蘿蔔,金針菇</small>		6.8	2.4	2.1	2.7	830
23	二	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	和風豆腐 <small>豆腐,蘿蔔,木耳-煮</small>	開胃素燥 <small>豆干,素絞肉,鮮菇,毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜,蔬菜-炒</small>	標章蔬菜	金菇筍片湯 <small>竹筍,金針菇</small>		6.7	2.4	2.1	2.5	814
24	三	白飯 <small>白米</small>	蠔燒凍腐 <small>凍豆腐,蔬菜-燒</small>	照燒腐竹捲 <small>腐竹捲,鮮菇,蔬菜-燒</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜,木耳,蔬菜-煮</small>	標章蔬菜	鼎邊銚 <small>瓶條,金針花,香菇</small>		6.6	2.4	2.1	2.5	807
25	四	小米飯 <small>白米,小米</small>	咖哩百頁 <small>百頁,洋芋,蘿蔔-煮</small>	彩椒干絲 <small>黃干絲,彩椒-炒</small>	拌炒海根 <small>海帶根,芹菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐,蔬菜</small>		6.7	2.5	2.1	2.4	817
26	五	鮮菇炒麵 <small>麵,鮮菇,蔬菜</small>	海苔素魚排 X1 <small>海苔素魚排 X1-燒</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸,鳳梨,彩椒-燒</small>	清炒甘藷葉 <small>地瓜葉,薑-炒</small>	標章蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋,蘿蔔,蔬菜</small>		6.8	2.4	2	2.6	823
29	一	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	壽喜豆包 <small>豆包,木耳,彩椒-燒</small>	豆干小炒 <small>豆干,素魷魚,蔬菜-炒</small>	針菇筍片 <small>竹筍,金針菇,蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜	金針海芽湯 <small>金針花,海芽</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808