



上將 中央餐廳

永平高中素食 115 年 10 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 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	洋芋豆包 豆包, 洋芋, 蔬菜-煮	煸炒豆干 豆干, 蔬菜-炒	筍香鮑菇 竹筍, 鮑菇, 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		6.7	2.3	2.2	2.4	805
2	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	滷花干 蘭花干-滷	紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 青豆-煮	玉米彩丁 玉米, 蔬菜-煮	標章 蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薏仁		6.6	2.4	2.2	2.6	814
5	一	薏仁飯 白米, 薏仁	椒鹽炸油腐 油豆腐, 地瓜薯條, 條豆-炸	蔬燒 素獅頭 素獅子頭 X1, 蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	標章 蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇		6.7	2.4	2.4	2.4	817
6	二	金瓜 炒雙粉 米粉, 冬粉, 蔬菜, 南瓜	素魚排 素魚排 X1-燒	鮮菇豆雞片 豆雞片, 鮮菇, 毛豆-燒	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 X1-蒸	標章 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		6.5	2.3	2.4	2.5	800
7	三	芝麻飯 白米, 芝麻	酸甜醬豆包 豆包, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	塔香麵腸 麵腸, 蔬菜, 九層塔-燒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章 蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸子	草莓點心棒					
8	四	白飯 白米	藥膳凍腐 凍豆腐, 高麗菜, 紅棗-煮	干丁雪裡紅 豆干, 雪裡紅-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍, 蔬菜		6.7	2.3	2.2	2.4	805
12	一	五穀飯 白米, 五穀米	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	醬燒小三角 三角腐, 蔬菜, 青豆-燒	雲耳白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	標章 蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米		6.7	2.4	2.2	2.5	817
13	二	白飯 白米	三杯烤麩 烤麩, 竹筍, 九層塔-燒	玉米燒豆腐 豆腐, 玉米-煮	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 蔬菜-炒	標章 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉, 木耳		6.7	2.4	2.1	2.4	810
14	三	紫米飯 白米, 紫米	麻油素腰花 素腰花, 芹菜-煮	菇炒 彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	標章 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔, 油腐, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810
15	四	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪	炸 素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	鮮茄豆皮 豆皮, 番茄, 毛豆-煮	紫米珍珠丸 紫米丸 X1-蒸	有機 蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米		6.6	2.3	2.3	2.6	809
16	五	胚芽飯 白米, 胚芽	堅果 洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 堅果-煮	酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒	薑絲番薯葉 地瓜葉, 薑-炒	標章 蔬菜	素肉骨茶 高麗菜, 豆皮, 枸杞		6.8	2.3	2.1	2.5	814
19	一	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐, 木耳, 毛豆-燒	糯米椒 炒干片 豆干片, 糯米椒-炒	玉米餅 玉米餅 X1-烤	標章 蔬菜	金針鮮筍湯 竹筍, 金針花		6.6	2.3	2.2	2.6	807
20	二	麥片飯 白米, 麥片	咖哩豆雞片 豆雞片, 洋芋, 蔬菜-燒	泡菜豆皮 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-炒	吮指毛豆莢 毛豆莢-煮	標章 蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽		6.7	2.3	2.3	2.3	803
21	三	薏仁飯 白米, 小薏仁	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮	味噌腐竹捲 腐竹捲, 蘿蔔-煮	甘藷條 地瓜薯條 X3-烤	標章 蔬菜	芹珠結菜湯 結頭菜, 鮮菇, 芹菜	新北市政府 補助豆漿					
22	四	茄醬 義大利麵 麵, 玉米, 蔬菜	素火腿 素火腿片 X2-煮	滷味方干 四方干, 蘿蔔, 蔬菜-滷	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 玉米, 蘿蔔		6.7	2.4	2.2	2.3	808
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	和風凍豆腐 凍腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	醬炒麵腸 麵腸, 彩椒-炒	酥炸天婦羅 地瓜, 長豆, 南瓜-炸	標章 蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜, 素丸子, 薑		6.6	2.4	2.4	2.4	810
27	二	五穀飯 白米, 五穀米	紅棗油腐 油豆腐, 高麗菜, 紅棗-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋, 鮮菇, 青豆-煮	齋香蓮藕 蓮藕, 木耳, 毛豆, 蘿蔔-煮	標章 蔬菜	紅燒豆皮湯 番茄, 蘿蔔, 腐皮		6.7	2.3	2.1	2.6	811
28	三	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋豆包 豆包, 鳳梨, 蔬菜-煮	竹筍炒干片 竹筍, 豆干, 蘿蔔-炒	素鍋貼 素鍋貼 X1-烤	標章 蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.3	801
29	四	齋香炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	素肉排 素肉排 X1-燒	泰式 打拋豆腸 豆腸, 番茄, 豆薯, 九層塔-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 金針菇-煮	有機 蔬菜	沙茶白菜湯 大白菜, 油片, 木耳		6.6	2.4	2.1	2.5	807
30	五	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐 X1-滷	三杯豆雞片 豆雞片, 木耳, 九層塔-燒	素炒年糕 年糕, 蔬菜-炒	標章 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 枸杞		6.7	2.4	2.2	2.4	812