



上將食品

永平高中素食111年11月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **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: 劉芸瑄(營養字第009165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	二	白飯 白米	杏片腐乳豆腸 豆腸, 蘿蔔, 杏仁片-煮	豆干炒豆苗 豆干, 豆苗, 蔬菜-炒	蔬燒白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	履歷蔬 洋芋, 鮮菇, 薏仁	6.5	2.4	2.4	2.5	808
2	三	糙米飯 白米, 糙米	滷豆包 豆包-滷	三杯凍腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-煮	彩燴鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	履歷蔬 玉米, 紫菜, 蔬菜	6.6	2.3	2.3	2.6	809
3	四	玉米鮮蔬炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	醬淋素排 素排-燒	彩蔬竹捲 腐竹捲, 木耳, 彩椒-燒	炸天婦羅 地瓜, 鮑菇, 條豆-炸	有機蔬 高麗菜, 豆皮, 蔬菜	6.9	2.3	2.2	2.8	837
4	五	芝麻飯 白米, 芝麻	洋芋烤麩 烤麩, 洋芋, 毛豆-燒	沙茶豆雞片 豆雞片, 芹菜, 蔬菜-煮	鮮菇竹筍 竹筍, 鮮菇-炒	履歷蔬 金針花, 木耳, 蔬菜	6.7	2.3	2.2	2.8	823
7	一	白飯 白米	泡菜豆皮 豆皮, 大白菜, 蘿蔔-煮	紹子豆腐 豆腐, 蔬菜, 青豆-煮	絲瓜粉絲 絲瓜, 粉絲, 蘿蔔-煮	履歷蔬 番茄, 高麗菜, 蔬菜	6.9	2.2	2.3	2.6	823
8	二	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 玉米	燒素魚排 素魚排-燒	芹炒干片 豆干, 芹菜, 木耳-炒	雙色花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬 木瓜, 鮮菇, 枸杞	6.7	2.3	2.2	2.6	814
9	三	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-炒	紅燒骰子腐 油豆腐, 毛豆-燒	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	履歷蔬 竹筍, 金針菇	6.6	2.4	2.3	2.7	821
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	糖醋素雞丁 素雞丁, 鳳梨, 彩椒-燒	什錦滷味 1/4 豆干, 蘿蔔, 海結-滷	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	有機蔬 豆腐, 蘿蔔, 海芽	6.5	2.3	2.4	2.5	800
11	五	紫米飯 白米, 紫米	大溪黑干 大溪黑干-滷	咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	履歷蔬 蘿蔔, 鮮菇, 芹菜	6.7	2.2	2.2	2.5	802
14	一	胚芽飯 白米, 胚芽	葵花子蜜汁豆干 四方干, 蔬菜, 葵花子-燒	雙冬烤麩 香菇, 竹筍, 烤麩-燒	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬 豆腐, 玉米	6.7	2.3	2.2	2.5	809
15	二	白飯 白米	紅燒獅子頭 素獅子頭, 大白菜-煮	洋芋豆腸 豆腸, 洋芋-煮	菇炒結菜 結頭菜, 鮑菇, 蘿蔔-炒	履歷蔬 番茄, 蘿蔔, 腐皮	6.6	2.4	2.2	2.6	814
16	三	古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 蔬菜	素蠔豆包 豆包, 青豆-煮	爆炒干絲 黃干絲, 蔬菜, 木耳-炒	塔香海茸 海茸, 九層塔-煮	履歷蔬 豆腐, 筍, 蔬菜	6.7	2.3	2.2	2.7	818
17	四	藜麥飯 白米, 藜麥	炸蚵仔酥 素蚵仔酥, 地瓜-炸	番茄豆腐 豆腐, 番茄-煮	時蔬鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 金針菇-煮	有機蔬 冬瓜, 鮮菇, 薏仁	6.6	2.3	2.4	2.8	821
18	五	五穀飯 白米, 五穀米	糖醋三角腐 三角豆腐, 彩椒-燒	炸醬干丁 豆干丁, 玉米, 鮮菇-煮	枸杞條豆 條豆, 枸杞-炒	履歷蔬 豆腐, 紫菜	6.5	2.2	2.3	2.6	795
21	一	蔬炒烏龍麵 小烏龍麵, 蔬菜	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	醬燒凍腐 凍豆腐, 青豆, 蔬菜-煮	炒花椰菜 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬 鮮瓜, 薑絲	6.6	2.3	2.3	2.7	814
22	二	小米飯 白米, 小米	宮保豆包 豆包, 蔬菜, 花生-燒	滷味什錦 豆干, 麵筋, 海結-滷	炸芝麻球 芝麻球 XI-炸	履歷蔬 豆腐, 鮮菇, 蔬菜	6.7	2.2	2.3	2.8	818
23	三	燕麥飯 白米, 燕麥	滷大四角 四角豆腐-滷	芹炒素肚條 素肚條, 芹菜-炒	泡菜年糕 大白菜, 年糕, 金針菇-煮	履歷蔬 南瓜, 玉米, 蔬菜	6.7	2.2	2.3	2.5	804
24	四	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	青椒炒干片 豆干, 青椒-炒	脆炒芽菜 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬 結頭菜, 蔬菜	6.8	2.2	2.3	2.5	811
25	五	紅藜飯 白米, 紅藜	牛蒡排 牛蒡排-燒	木須炒筍 竹筍, 木耳-煮	田園寬粉 高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒	履歷蔬 洋芋, 鮮菇	6.7	2.2	2.4	2.6	811
28	一	白飯 白米	毛豆烤麩 烤麩, 木耳, 毛豆-煮	瓜仔干丁 豆干, 脆瓜, 鮮菇-煮	素罈白菜 大白菜, 素罈絲, 蘿蔔-煮	履歷蔬 金針花, 筍片	6.8	2.3	2.2	2.5	816
29	二	地瓜飯 白米, 地瓜	腰果豆雞 豆雞片, 彩椒, 腰果-炒	紅燒豆皮 豆皮, 蘿蔔-炒	芹炒素甜條 素甜不辣條, 芹菜-炒	履歷蔬 冬瓜, 蔬菜	6.5	2.3	2.4	2.5	800
30	三	白飯 白米	梅菜素五花 素五花肉, 梅乾菜, 筍茸-煮	茄汁豆包 豆包, 番茄, 玉米-煮	鮑菇蘿蔔 雙色蘿蔔, 鮑菇-煮	履歷蔬 榨菜, 冬粉, 木耳	6.6	2.3	2.3	2.5	805