



上將食品

永平高中素食111年12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, 不适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: 劉基璋(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 | 四 | 白飯 白米 | 紅燒油腐 油豆腐, 蘿蔔-燒 | 南瓜子 洋薯干丁 干丁, 洋芋, 鮑菇, 南瓜子-炒 | 腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 木耳-煮 | 有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 金針菇, 枸杞 | | 6.7 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 800 |
| 2 | 五 | 芝麻飯 白米, 芝麻 | 酸菜素肚 素豬肚, 酸菜-炒 | 鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮 | 鮮菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒 | 履歷蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋, 糯米, 鮑菇, 枸杞 | 水果 | 6.5 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 800 |
| 5 | 一 | 白飯 白米 | 南瓜烤麩 烤麩, 南瓜, 青豆-煮 | 花生麵筋 冬瓜, 麵筋, 花生-燒 | 鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 芋香米粉湯 炊粉, 芋頭, 香菇 | 水果 | 6.9 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 819 |
| 6 | 二 | 胚芽飯 白米, 胚芽 | 味噌燒凍腐 凍豆腐, 蘿蔔-燒 | 小瓜豆雞 豆雞片, 小黃瓜-燒 | 炸花生球 花生球 X1-炸 | 履歷蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 蔬菜 | | 6.6 | 2.3 | 2.2 | 2.6 | 807 |
| 7 | 三 | 小米飯 白米, 小米 | 醬燒蘭花干 蘭花干-燒 | 壽喜豆皮 豆皮, 木耳, 彩椒-燒 | 雙色花椰 雙色花椰菜-煮 | 履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜 | | 6.5 | 2.2 | 2.4 | 2.4 | 788 |
| 8 | 四 | 鐵板烏龍麵 麵, 蔬菜, 油片絲 | 素肉排 素肉排 X1-燒 | 打拋干丁 豆子, 番茄, 九層塔-煮 | 芋泥包 芋泥包 X1-蒸 | 有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 蔬菜 | 果汁 | 6.7 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 807 |
| 9 | 五 | 白飯 白米 | 腰果豆腸 豆腸, 洋芋, 腰果-煮 | 醬燒三角腐 油豆腐, 木耳, 鮮菇-燒 | 紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔, 鳳梨, 素肉 | 水果 | 6.7 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 800 |
| 12 | 一 | 白飯 白米 | 塔香黑干 黑豆干, 木耳, 九層塔-燒 | 茄汁豆皮 豆皮, 番茄, 青豆-煮 | 鮑菇結菜 結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 味噌湯 豆腐, 高麗菜 | 水果 | 6.5 | 2.4 | 2.4 | 2.3 | 799 |
| 13 | 二 | 藜麥飯 白米, 藜麥 | 和風豆腐 豆腐, 蘿蔔, 木耳-煮 | 瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 脆瓜-煮 | 沙茶海茸 海茸, 芹菜-炒 | 履歷蔬菜 金菇筍片湯 竹筍, 金針菇 | | 6.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 793 |
| 14 | 三 | 麥片飯 白米, 麥片 | 蠔燒豆包 豆包, 青豆-燒 | 青椒炒干絲 黃干絲, 青椒-炒 | 雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 鼎邊銼 板條, 金針花, 香菇 | | 6.7 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 803 |
| 15 | 四 | 香椿青蔬炒飯 白米, 蔬菜, 鮮菇, 香椿 | 海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒 | 糖醋烤麩 烤麩, 鳳梨, 彩椒-燒 | 炸天婦羅 地瓜, 鮑菇, 條豆-炸 | 有機蔬菜 藥膳洋芋湯 洋芋, 腐皮, 紅棗 | 豆奶 | 6.9 | 2.2 | 2.2 | 2.6 | 820 |
| 16 | 五 | 雜糧飯 白米, 雜糧米 | 咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮 | 照燒腐竹捲 腐竹捲, 鮮菇, 小黃瓜-燒 | 清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 雙絲豆腐湯 豆腐, 蘿蔔, 金針菇 | 水果 | 6.8 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 802 |
| 19 | 一 | 糙米飯 白米, 糙米 | 鮑菇燒凍腐 凍豆腐, 鮑菇-燒 | 芹香干片 豆干, 芹菜-炒 | 什錦鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 海芽結菜湯 結頭菜, 海芽 | 水果 | 6.5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 796 |
| 20 | 二 | 茄汁義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜 | 炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸 | 醃翻四角 油豆腐, 木耳-油 | 銀絲卷 銀絲卷 X1-蒸 | 履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 鮮菇 | | 6.7 | 2.2 | 2 | 2.6 | 801 |
| 21 | 三 | 白飯 白米 | 醬燒牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒 | 酸甜豆皮 油片, 蘿蔔, 彩椒-燒 | 薑炒番薯葉 地瓜葉, 薑-炒 | 履歷蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉, 木耳 | | 6.7 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 800 |
| 22 | 四 | 紅扁豆飯 白米, 紅扁豆 | 沙茶豆雞 豆雞片, 蘿蔔, 小黃瓜-燒 | 藥膳豆腐 豆腐, 鮮菇, 山藥, 枸杞-煮 | 窯烤地瓜 地瓜條 X1-烤 | 有機蔬菜 冬至湯圓 湯圓, 香菇, 蔬菜 | 豆奶 | 6.9 | 2.4 | 2 | 2.3 | 817 |
| 23 | 五 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥 | 宮保豆腸 豆腸, 鮑菇, 彩椒, 花生-燒 | 蜜汁四方干 四方干-燒 | 黃芽粉絲 黃豆芽, 粉絲, 木耳-炒 | 履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 蘿蔔 | 水果 | 6.9 | 2.4 | 2 | 2.4 | 821 |
| 26 | 一 | 香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 木耳 | 滷香蘭花干 蘭花干-滷 | 京醬麵腸 麵腸, 蔬菜-炒 | 芝麻包 芝麻包 X1-蒸 | 履歷蔬菜 肉骨茶湯 大白菜, 腐皮, 中藥包 | 水果 | 6.7 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 807 |
| 27 | 二 | 白飯 白米 | 咖哩骰子腐 油豆腐, 南瓜, 蘿蔔-煮 | 豆干小炒 豆干, 素魷魚, 芹菜, 木耳-炒 | 蒲瓜什錦 蒲瓜, 鮮菇-煮 | 履歷蔬菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸子 | | 6.7 | 2.2 | 2.2 | 2.6 | 806 |
| 28 | 三 | 紫米飯 白米, 紫米 | 莎莎醬素獅頭 素獅頭 X1, 番茄, 玉米-煮 | 家常豆腐 豆腐, 蘿蔔, 青豆-煮 | 味噌結菜 結頭菜, 鮮菇-煮 | 履歷蔬菜 洋芋山藥湯 洋芋, 山藥, 薏仁 | | 6.6 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 800 |
| 29 | 四 | 紅藜飯 白米, 紅藜 | 三杯豆包 豆包, 木耳, 九層塔-炒 | 梅菜麵輪 麵輪, 梅菜, 筍芽-燒 | 紅絲菠菜 菠菜, 蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜 | 果汁 | 6.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 800 |
| 30 | 五 | ~~ 感 飢 活 動 停 餐 一 日 ~~ | | | | | | | | | | |