



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 鼎邊銚 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 ~~										