



# 上將食品 永平高中素食111年3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	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆点菜肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	番茄燒豆腐 豆腐,番茄,青豆-燒	什錦素雞丁 素雞丁,彩椒-煮	枸杞鮮瓜 鮮瓜,金針菇,枸杞-炒	履歷蔬菜 海芽,蘿蔔		6.8	2.3	2.3	2.4	814
2	三	五穀飯 白米,五穀米	咖哩百頁 百頁,馬鈴薯,蘿蔔-煮	糖醋豆包 豆包-煮	芹炒海帶 海帶絲,蘿蔔,芹菜-炒	履歷蔬菜 豆腐,大白菜,木耳,筍絲		6.7	2.3	2.2	2.4	805
3	四	芋香米粉 米粉,豆芽菜,芋頭	蜜汁素魚排 素魚排-燒	骰子腐滷味 油豆腐,鮮菇,蘿蔔-油	炒花椰菜 花椰菜,玉米筍-煮	有機蔬菜 金針花,榨菜,豆皮	果汁	6.7	2.4	2.2	2.3	808
4	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	京醬豆皮 豆皮,青椒,木耳-燒	塔香素腰花 素腰花,鮑菇,九層塔-炒	炸馬蹄條 馬蹄條X1-炸	履歷蔬菜 冬瓜,鮮菇,素肉,薑絲	水果	6.7	2.4	2.1	2.3	805
7	一	白飯 白米	梅干素東坡肉 素東坡肉,梅乾菜,筍干-煮	糯米椒炒豆干 豆干,糯米椒,豆豉-炒	菇炒高麗 高麗菜,鮮菇-炒	履歷蔬菜 蘿蔔,腐皮,芹菜	水果	6.8	2.3	2	2.4	807
8	二	地瓜飯 白米,地瓜	韓式豆腐煲 豆腐,金針菇,木耳-煮	西芹素肚 素肚,西芹,蘿蔔-煮	香草薯塊 馬鈴薯,玉米,洋香茅-煮	履歷蔬菜 番茄,蔬菜		6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	三	香菇油飯 白米,糯米,香菇	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	紅燒豆腸 豆腸,小黃瓜-煮	炸天婦羅 地瓜,鮮菇,茄子-炸	履歷蔬菜 米粉,高麗菜,鮮菇,芋頭		6.7	2.4	2.2	2.4	812
10	四	紅藜飯 白米,紅藜	家常油豆腐 油豆腐,彩椒-煮	照燒素蒲鰻 素蒲鰻X1-燒	花生海結 海帶絲,花生,蘿蔔-煮	有機蔬菜 結頭菜,鮮菇	果汁	6.7	2.5	2.1	2.7	831
11	五	雜糧飯 白米,雜糧米	醬滷五香干 五香豆干,八角-油	砂鍋素獅子頭 素獅子頭,大白菜-煮	烤地瓜 地瓜X1-烤	履歷蔬菜 蘿蔔,素丸	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810
14	一	麥片飯 白米,麥片	紅麴麵腸 麵腸,鮮菇,紅麴-燒	栗香素肉 素肉,馬鈴薯,栗子-燒	素燒茼蒿捲 茼蒿小捲,芹菜,紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜 番茄,豆腐,蔬菜	水果	6.7	2.4	2	2.7	821
15	二	燕麥飯 白米,燕麥	醬炒黑干 大溪黑豆干,蔬菜-炒	鮮菇烤麩 烤麩,鮮菇,蘿蔔-炒	田園高麗 高麗,蘿蔔-炒	履歷蔬菜 山藥,馬鈴薯,薏仁		6.7	2.4	2	2.5	812
16	三	南瓜飯 白米,南瓜	沙茶豆雞片 豆雞片,小黃瓜-炒	香滷麵輪 麵輪,蘿蔔,香菇,花生-油	白菜滷 大白菜,蘿蔔,金針菇-煮	履歷蔬菜 豆腐,紫菜,蘿蔔		6.6	2.4	2.2	2.3	801
17	四	茄汁義大利麵 義大利麵,番茄,玉米	燒素雞排 素雞排-燒	杏片方干 四方干,蘿蔔,杏仁片-燒	小兔包 小兔包X1-蒸	有機蔬菜 馬鈴薯,蘿蔔,南瓜	果汁	6.8	2.4	2	2.4	814
18	五	胚芽飯 白米,胚芽	豉汁蘭花干 蘭花干,豆豉-煮	糖醋素排骨 素排骨,彩椒,小黃瓜-炒	壕香海根 海根,芹菜,薑-燒	履歷蔬菜 蘿蔔,金針菇,香菇	水果	6.8	2.5	2	2.6	831
21	一	藜麥飯 白米,藜麥	炸素雞塊 素雞塊X2-炸	塔香鮑菇凍腐 凍豆腐,鮑菇,九層塔-燒	芋香玉米 玉米,芋頭,蘿蔔,青豆-煮	履歷蔬菜 筍片,鮮菇,茼蒿	水果	6.6	2.3	2.2	2.4	798
22	二	白飯 白米	鮮茄豆皮 豆皮,番茄-煮	沙嗲豆腸 豆腸,蘿蔔,青豆-煮	脆耳竹筍 木耳,竹筍,金針菇-炒	履歷蔬菜 海帶,鮮菇,玉米		6.5	2.3	2.2	2.4	791
23	三	三杯蕈菇炒飯 白米,鮮菇,蘿蔔	紅燒素雞腿 素雞腿-燒	青椒炒豆干 豆干,青椒-炒	豆沙包 豆沙包-蒸	履歷蔬菜 結頭菜,蔬菜,枸杞		6.8	2.4	2.3	2.4	822
24	四	芝麻飯 白米,芝麻	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	麻油素羊肉 素羊肉,高麗菜,紅蔥-燒	彩椒條豆 條豆,彩椒-炒	有機蔬菜 豆腐,大白菜,木耳	果汁	6.7	2.4	2.4	2.4	817
25	五	白飯 白米	滷大四角 四角油腐-油	味噌麵腸 麵腸,鮑菇,蘿蔔-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 冬瓜,鮮菇,素丸	水果	6.6	2.4	2.4	2.7	824
28	一	紫米飯 白米,紫米	壽喜三角腐 油豆腐,蘿蔔-煮	小瓜腐竹捲 腐竹捲,小黃瓜,蔬菜-燒	泡菜年糕 大白菜,年糕,金針菇-炒	履歷蔬菜 高麗菜,金針菇,肉骨茶包	水果	6.7	2.4	2	2.5	812
29	二	糙米飯 白米,糙米	煙燻素茶鵝 素茶鵝X2-煮	咖哩素丸子 洋芋,素丸子,咖哩-煮	芹炒海絲 海帶絲,芹菜,蘿蔔-炒	履歷蔬菜 豆腐,海芽		6.5	2.5	2.1	2.4	803
30	三	大麥飯 白米,大麥仁	葵瓜子豆腸 豆腸,蘿蔔,葵瓜子-燒	紅燒豆腐 豆腐,玉米粒,木耳-燒	鮮甜南瓜 南瓜,薑絲-蒸	履歷蔬菜 鮮瓜,鮮菇		6.6	2.3	2.2	2.5	802
31	四	沙茶鮮蔬炒烏龍 麵,豆芽菜,芹菜	百頁滷味 百頁,蘿蔔,鮮菇-油	燒素肉排 素肉排-燒	刈包佐花生粉 刈包,花生粉-蒸	有機蔬菜 豆腐,大白菜,蘿蔔,木耳	果汁	6.8	2.3	2.1	2.7	823