



上將食品 永平高中素食111年4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：劉基瑾(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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	白飯 白米	泡菜 素獅子頭 素獅子頭、泡菜、金針菇-煮	豆豉蘭花干 蘭花干切、豆豉-燒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蘿蔔-煮	履歷菜 履歷菜	素丸子湯 素丸子、結頭菜、玉米		6.6	2.3	2.3	2.4	800
6	三	素沙茶炒飯 白米、玉米、蔬菜	燒素雞腿 素雞腿X1-燒	糖醋凍豆腐 凍豆腐、彩椒-燒	芝麻敏豆 敏豆、木耳、芝麻-煮	履歷菜 履歷菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、素肉絲		6.8	2.3	2.4	2.6	826
7	四	糙米飯 白米、糙米	香椿三角油腐 三角油腐、蘿蔔-煮	宮保干片 豆干片、鮮菇、花生-煮	玉米菠菜 菠菜、玉米-炒	有機菜 有機菜	脆筍鮮菇湯 脆筍、鮮菇、木耳	果汁	6.6	2.4	2.4	2.4	810
8	五	小米飯 白米、小米	醬淋素魚排 素魚排X1-燒	照燒百頁 百頁豆腐、洋芋-燒	蒟蒻花椰 花椰菜、蒟蒻、蘿蔔-炒	履歷菜 履歷菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐、薑絲	水果	6.8	2.4	2.1	2.5	821
11	一	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米、青豆	京醬素肉排 素肉排X1-燒	香草豆雞片 豆雞片、洋芋、香草-煮	黑糖捲 黑糖捲X1-蒸	履歷菜 履歷菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋	水果	6.7	2.4	2.1	2.3	805
12	二	白飯 白米	香滷四角腐 大四角腐X1-滷	南瓜素排骨 素排骨、南瓜、毛豆-煮	菇炒萵苣 萵苣、鮮菇-炒	有機菜 有機菜	味噌湯 豆腐、海芽		6.6	2.4	2.2	2.6	814
13	三	麥片飯 白米、麥片	蜜汁豆皮 豆皮、彩椒-炒	紅棗腐竹捲 腐竹捲、紅棗、小黃瓜-煮	西芹素腰花 素腰花、西芹-煮	履歷菜 履歷菜	麵線羹 麵線、金針菇、木耳、蘿蔔		6.8	2.3	2.2	2.4	812
14	四	胚芽飯 白米、胚芽	家常豆腐 豆腐、素絞肉、玉米-煮	芝麻素火腿 素火腿X2、芝麻-燒	炒芥藍菜 芥藍菜、蘿蔔-炒	有機菜 有機菜	榨菜金針湯 榨菜、金針花、豆皮	豆漿	6.8	2.3	2.2	2.4	812
15	五	藜麥飯 白米、藜麥	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜-炸	沙茶烤麩 烤麩、蘿蔔、木耳-煮	脆拌雙芽 黃豆芽、海芽、蘿蔔-炒	履歷菜 履歷菜	鮮菇素絲湯 鮮菇、素肉絲、木耳	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	808
18	一	雜糧飯 白米、雜糧米	鮮茄豆腸 豆腸、番茄、青豆-燒	三杯素雞丁 素雞丁、鮑菇、九層塔-煮	炸可樂餅 可樂餅X1-炸	履歷菜 履歷菜	酸辣清湯 豆腐、金針菇、筍絲、木耳	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
19	二	香菇油飯 白米、糯米、香菇、麵輪、木耳	紅麩麵腸 麵腸、蘿蔔-煮	蜜汁豆干 豆干、芝麻-燒	木耳長豆 長豆、木耳、蘿蔔-炒	履歷菜 履歷菜	白菜油片湯 白菜、油片、蘿蔔		6.5	2.4	2.4	2.4	803
20	三	白飯 白米	味噌豆包 豆包、毛豆-煮	花生麵筋 麵筋、花生、香菇-燒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、蘿蔔-炒	履歷菜 履歷菜	麻油菇菇湯 鮮菇、凍豆腐、枸杞		6.7	2.3	2.4	2.4	810
21	四	白飯 白米	素牛蒡排 牛蒡排X1-燒	打拋干丁素燥 豆干丁、素絞肉、番茄、洋香菜-炒	薑絲莧菜 莧菜、蘿蔔、薑絲-炒	有機菜 有機菜	關東煮湯 海帶、玉米、油豆腐	果汁	6.5	2.4	2.2	2.4	798
22	五	紫米飯 白米、紫米	梅干素東坡肉 素東坡肉、梅干菜-煮	素蠔凍豆腐 凍豆腐、彩椒-燒	小瓜鮑菇玉筍 鮑菇、小黃瓜、玉米筍-炒	履歷菜 履歷菜	米苔目湯 米苔目、香菇、芹菜、芋頭	水果	6.8	2.4	2.1	2.7	830
25	一	白飯 白米	八角滷黑干 黑豆干、鮮菇-滷	泡菜豆皮 豆皮、泡菜、蘿蔔-煮	炒地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	履歷菜 履歷菜	番茄鮮蔬湯 番茄、高麗菜、蒟蒻	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	808
26	二	地瓜飯 白米、地瓜	開胃瓜仔醬 豆干、脆瓜、素絞肉-煮	紅燒豆腐 豆腐、小黃瓜-燒	海結蘿蔔 海帶結、雙色蘿蔔-煮	履歷菜 履歷菜	鮮菇素丸湯 鮮菇、素丸子、結頭菜		6.7	2.5	2.2	2.7	833
27	三	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝X2-燒	咖哩百頁 百頁、洋芋-煮	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷菜 履歷菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、豆皮、金針菇		6.7	2.3	2.2	2.4	805
28	四	金瓜炒米粉 米粉、南瓜、豆芽、蘿蔔、木耳	炸素雞排 素雞排X1-炸	甜醬骰子腐 骰子腐、彩椒-煮	銀絲捲 銀絲捲X1-蒸	有機菜 有機菜	沙茶素羹湯 白菜、素肉羹、蘿蔔、木耳	豆漿	6.8	2.3	2.2	2.4	812
29	五	紅藜飯 白米、紅藜	客家小炒 豆干、芹菜、素肉絲-炒	五香麵輪 麵輪、筍、花生-滷	黃瓜素蝦仁 黃瓜、素蝦仁-燒	履歷菜 履歷菜	味噌湯 海芽、豆腐、蘿蔔	水果	6.7	2.2	2.3	2.3	795