



上將食品

永平高中素食111年5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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 青豆-煮	薑絲素肚 素肚, 西芹, 薑絲-炒	木耳長豆 長豆, 木耳, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔丸子湯 素丸子, 蘿蔔, 芹菜	水果	6.7	2.4	2.4	2.5	822
3	二	地瓜飯 白米, 地瓜	杏片素排骨 素排骨, 洋芋, 杏仁片-煮	大溪黑豆干 大溪黑豆干-油	珍菇蒲瓜 蒲瓜, 秀珍菇, 枸杞-煮	履歷蔬菜 針菇筍片湯 金針菇, 筍片, 木耳		6.7	2.3	2.3	2.7	821
4	三	白飯 白米	味噌百頁 百頁, 小黃瓜-煮	紅燒麵腸 麵腸, 鮮菇, 薑-燒	蓮子南瓜 南瓜, 蓮子-蒸	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽, 高麗菜		6.5	2.4	2.4	2.5	808
5	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米, 青豆	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	京醬豆腸 豆腸, 蘿蔔-煮	雙色花椰 雙色花椰, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 南瓜, 蘿蔔	果汁	6.6	2.4	2.4	2.5	815
6	五	麥片飯 白米, 麥片	素茶鵝 素茶鵝 X2-煮	酸甜油腐 油豆腐, 彩椒-燒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜, 薑絲-炒	履歷蔬菜 金針湯 金針花, 金針菇, 素肉絲	水果	6.6	2.3	2.2	2.4	798
9	一	糙米飯 白米, 糙米	四喜烤麩 烤麩, 蘿蔔, 香菇, 毛豆-燒	紅棗香竹捲 香竹捲, 彩椒, 紅棗-煮	木耳竹筍 竹筍, 木耳, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 素肉骨茶湯 高麗菜, 素羊肉, 蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
10	二	白飯 白米	三杯豆雞片 豆雞片, 鮑菇, 九層塔-炒	栗子麵輪 麵輪, 栗子, 長豆-油	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 麵線羹 麵線, 蘿蔔, 木耳		6.8	2.3	2	2.8	825
11	三	醬香炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	滷素肉排 素肉排 X1-油	烤醬豆皮 豆皮, 鮑菇, 木耳-燒	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 蘿蔔		6.8	2.2	2.1	2.5	806
12	四	白飯 白米	蠔油豆包 豆包, 彩椒-燒	豆瓣素雞丁 素雞丁, 芋頭, 玉米-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	有機蔬菜 菩提蔬菜湯 高麗菜, 蘿蔔, 菇, 紅棗	豆漿	6.7	2.3	2	2.7	813
13	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	豆干素小炒 豆干片, 芹菜, 素肉絲-炒	花生麵筋 麵筋, 花生-油	茄汁洋芋 洋芋, 番茄, 玉米筍-煮	履歷蔬菜 大滷清湯 白菜, 豆腐, 木耳, 蘿蔔	水果	6.6	2.3	2.3	2.5	805
16	一	白飯 白米	照燒素魚排 素魚排 X1-燒	咖哩煨凍腐 凍豆腐, 洋芋, 蘿蔔-煮	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 木耳-炒	履歷蔬菜 關東煮湯 油片, 蘿蔔, 玉米	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810
17	二	蘑菇醬鐵板麵 麵, 鮮菇, 玉米, 青豆	炸豆腐 豆腐 X3-炸	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	蒟蒻炒花椰 花椰菜, 蒟蒻, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 白菜三絲湯 白菜, 蘿蔔, 金針菇		6.8	2.4	2.2	2.4	819
18	三	薏仁飯 白米, 薏仁	冰糖方干 四方豆干, 芝麻-油	沙茶油腐 油豆腐, 青椒-燒	玉米三色 玉米, 豆薯, 蘿蔔, 青豆-炒	履歷蔬菜 山藥洋芋湯 山藥, 洋芋, 豆皮		6.6	2.4	2.2	2.4	805
19	四	白飯 白米	豉汁蘭花干 蘭花干, 豆豉-煮	塔香豆腸 豆腸, 鮮菇, 九層塔-煮	鮑菇萵苣 萵苣, 鮑菇, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 素肉羹湯 紅白蘿蔔, 素肉羹	果汁	6.9	2.4	2.1	2.5	828
20	五	~~ 會考考場準備，停餐一日 ~~										
23	一	麻香油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪, 木耳	芝麻素火腿 素火腿 X2, 芝麻-燒	芹香素肚 素肚, 芹菜-炒	栗子白菜 白菜, 蘿蔔, 栗子-煮	履歷蔬菜 薏仁洋芋湯 洋芋, 薏仁	水果	6.6	2.3	2.3	2.4	800
24	二	胚芽飯 白米, 胚芽	香菇瓜仔干丁 干丁, 香菇, 脆瓜-煮	甜麵醬麵腸 麵腸, 小黃瓜-炒	炸山藥捲 山藥捲 X1-炸	履歷蔬菜 羅宋湯 高麗菜, 番茄, 芹菜		6.9	2.3	2.1	2.7	830
25	三	白飯 白米	糖醋豆包 豆包, 鳳梨-燒	玉米百頁 百頁, 玉米-煮	海帶三絲 海帶絲, 干絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 榨菜針菇湯 榨菜, 金針菇, 素肉絲		6.7	2.3	2	2.4	800
26	四	白飯 白米	泡菜凍豆腐 凍豆腐, 泡菜, 木耳-煮	長豆炒素雞丁 素雞丁, 長豆, 蘿蔔-炒	香草薯塊 洋芋, 玉米, 青豆, 迷迭香-煮	有機蔬菜 髮菜羹湯 豆腐, 髮菜, 筍, 蘿蔔	豆漿	6.6	2.2	2.2	2.8	808
27	五	紅豆飯 白米	燒素雞排 素雞排 X1-燒	酸菜黑豆干 黑豆干, 酸菜-炒	蔬炒蒲瓜 蒲瓜, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜 芋香米粉湯 米粉, 芋頭, 香菇, 油片絲	水果	6.7	2.3	2	2.5	804
30	一	白飯 白米	梅菜素東坡肉 素五花, 梅菜, 筍-燒	醃醃油腐 油豆腐, 鮮菇, 木耳-油	清蒸南瓜 南瓜, 薑-蒸	履歷蔬菜 白玉腐皮湯 蘿蔔, 腐皮, 鮮菇	水果	6.8	2.3	2.2	2.4	812
31	二	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	家常燒豆捲 豆捲, 玉米筍, 蘿蔔-煮	豆酥長豆 長豆, 木耳, 豆酥-煮	履歷蔬菜 海芽味噌湯 海芽, 豆腐		6.7	2.3	2	2.8	818