



上將食品

永平高中素食111年6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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	沙茶豆雞片 豆雞片,芹,蘿蔔-炒	香滷豆腐 豆腐-滷	什錦絲瓜 絲瓜,油片,枸杞-燒	履歷蔬菜 關東煮 蘿蔔,油豆腐,海帶結		6.8	2.3	2.3	2.4	814
2	四	小米飯 白米,小米	醍醐烤麩 烤麩,洋芋-燒	番茄豆皮 番茄,豆皮,毛豆-燒	彩蔬高麗 高麗菜,木耳,彩椒-炒	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 蘿蔔,紫菜,薑絲	豆漿	6.7	2.3	2.2	2.4	805
6	一	素咖哩 義大利麵 麵,玉米,毛豆,鮑菇,蘿蔔	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	蜜汁黑豆干 黑豆干,芝麻-煮	彩椒長豆 長豆,彩椒,木耳-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜,蘿蔔,豆包,洋芋	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
7	二	麥片飯 白米,麥片	三杯豆捲 豆捲,鮑菇,竹筍,九層塔-炒	紅燒豆腐 豆腐,蘿蔔,青豆-燒	泡菜年糕 年糕,泡菜,金針菇-煮	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄,高麗菜,芹菜		6.7	2.4	2.1	2.3	805
8	三	白飯 白米	糖醋蘭花干 蘭花干-燒	梅菜素肉 素肉,梅菜,筍筍-燒	木耳花椰 花椰菜,木耳,蘿蔔-炒	履歷蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋,鮮菇,糯米,枸杞		6.8	2.3	2	2.4	807
9	四	雜糧飯 白米,雜糧米	燒烤醬豆包 豆包,小黃瓜,玉米筍-燒	彩蔬凍豆腐 凍豆腐,彩椒-煮	脆炒芽菜 豆芽菜,芹菜,蘿蔔-炒	有機蔬菜 金針筍片湯 金針花,金針菇,竹筍	果汁	6.5	2.4	2.3	2.4	801
10	五	糙米飯 白米,糙米	味噌油腐 油豆腐,蘿蔔,木耳-煮	椒鹽百頁 百頁,長豆,玉米-燒	素蠔紫茄 茄子,香菜-燒	履歷蔬菜 玉米豆腐湯 玉米,豆腐	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
13	一	白飯 白米	素排白玉燒 素排丁,蘿蔔,玉米-燒	沙茶香竹捲 香竹捲,木耳,鮮菇-煮	蘿蔔海結 海帶結,蘿蔔,綠豆-煮	履歷蔬菜 鮮菇冬瓜湯 冬瓜,鮮菇	水果	6.7	2.5	2.1	2.7	831
14	二	胚芽飯 白米,胚芽	花生麵輪 麵輪,香菇,花生-煮	茄汁豆皮 豆皮,番茄,長豆-煮	胡麻醬玉米 玉米,豆薯,毛豆-煮	履歷蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.6	2.4	2.2	2.5	810
15	三	五穀飯 白米,五穀米	椒鹽炸豆干 豆干-炸	酸甜豆腐 豆腐,彩椒,鳳梨-煮	什錦鮮筍 竹筍,蘿蔔,木耳-炒	履歷蔬菜 山藥洋芋湯 洋芋,山藥,蘿蔔		6.7	2.4	2	2.7	821
16	四	吮指炒飯 白米,玉米,香菇,蘿蔔	醬燒豆雞片 豆雞片,洋芋-燒	素魚排 素魚排X1-燒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜,蒟蒻,蘿蔔-煮	有機蔬菜 酸辣湯 竹筍,金針菇,木耳,豆腐	豆漿	6.7	2.4	2	2.5	812
17	五	白飯 白米	瓜仔干丁 干丁,脆瓜,冬瓜-煮	甜麵醬麵腸 麵腸,鮑菇,小黃瓜-燒	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍,蘿蔔-煮	履歷蔬菜 昆布蔬菜湯 紫菜,蘿蔔	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801
20	一	紫米飯 白米,紫米	壽喜油腐 油豆腐,金針菇,木耳-燒	打拋豆腸 豆腸,番茄,九層塔-煮	木耳白菜 白菜,木耳,蘿蔔-煮	履歷蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜,油片,枸杞	水果	6.8	2.4	2	2.4	814
21	二	茄汁 螺旋麵 麵,玉米,青豆,番茄,蘿蔔	滷五香干 五香豆干-滷	四喜烤麩 烤麩,栗子,蘿蔔,毛豆-煮	芹香海絲 海帶絲,芹菜,蘿蔔-炒	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋,蘿蔔,玉米		6.8	2.5	2	2.6	831
22	三	白飯 白米	芋燒素肉丁 素肉丁,芋頭-燒	塔香黑干 黑豆干,鮑菇,九層塔-煮	韓式黃芽 黃豆芽,泡菜,木耳-煮	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐,海芽		6.6	2.3	2.2	2.4	798
23	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	豆豉豆腐羹 豆腐,香菇-燒	客家小炒 豆干,素肉絲,芹菜,蘿蔔-炒	清炒蒲瓜 蒲瓜,木耳-炒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍,金針菇,木耳	果汁	6.5	2.3	2.2	2.4	791
24	五	白飯 白米	京醬百頁 百頁,蘿蔔,小黃瓜-炒	照燒蘭花干 蘭花干-燒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 冬菜粉絲湯 粉絲,冬菜,榨菜	水果	6.8	2.4	2.3	2.4	822
27	一	燕麥飯 白米,燕麥	宮保豆雞片 豆雞片,鮑菇,花生-煮	鮮茄干絲 干絲,番茄,青豆-燒	炸芝麻球 芝麻球X1-炸	履歷蔬菜 味噌蘿蔔湯 蘿蔔,海芽,味噌	水果	6.7	2.4	2.4	2.4	817
28	二	白飯 白米	和風豆腐 豆腐,小黃瓜,玉米筍-燒	沙嗲素雞丁 素雞丁,洋芋,蘿蔔-煮	鄉村粉絲 粉絲,高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 白菜三絲湯 白菜,油片絲,金針菇		6.6	2.4	2.4	2.7	824
29	三	素香 炒飯條 麵,木耳,蘿蔔,豆芽,芹菜	香滷豆包 豆包-滷	糯米椒豆干 豆干,糯米椒,豆豉-炒	蓮子南瓜 南瓜,蓮子-煮	履歷蔬菜 髮菜豆腐羹 豆腐,竹筍,紅蘿蔔,髮菜		6.7	2.4	2	2.5	812