



# 上將食品

# 永平高中素食112年1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: 劉芸璉(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
3	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	薑絲素肚 <small>素肚, 芹菜, 薑-炒</small>	鮮菇骰子腐 <small>油豆腐, 鮮菇, 青豆-燒</small>	豆皮白菜 <small>大白菜, 豆皮, 木耳-滷</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 蘿蔔</small>		6.7	2.2	2.3	2.4	800
4	三	白飯 <small>白米</small>	咖哩凍腐 <small>凍豆腐, 洋芋, 蘿蔔-燒</small>	海結燒麵輪 <small>麵輪, 海帶結, 花生-滷</small>	鮑菇結菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 蔬菜</small>		6.5	2.3	2.4	2.5	800
5	四	茄汁螺旋麵 <small>麵, 番茄, 蔬菜</small>	芝麻素火腿 <small>素火腿 X2, 芝麻-燒</small>	椒香干片 <small>豆干, 青椒-炒</small>	玉米可樂餅 <small>玉米餅 X1-炸</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 玉米, 蔬菜</small>	豆奶	6.9	2.3	2.2	2.6	828
6	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	沙茶豆雞片 <small>豆雞片, 蘿蔔, 小黃瓜-燒</small>	家常豆腐 <small>豆腐, 青豆, 玉米-燒</small>	木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	紫菜金針湯 <small>金針花, 紫菜</small>	水果	6.6	2.3	2.3	2.3	796
7	六	白飯 <small>白米</small>	莎莎醬豆腸 <small>豆腸, 番茄, 洋香菜-煮</small>	滷香豆包 <small>豆包-滷</small>	蠔燒芥藍 <small>芥藍菜-炒</small>	履歷蔬菜	筍片湯 <small>竹筍, 木耳, 油片絲</small>		6.7	2.4	2.4	2.4	817
9	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	泡菜燒凍腐 <small>凍豆腐, 大白菜, 金針菇-燒</small>	醬燒蘭花干 <small>蘭花干-燒</small>	雲耳條豆 <small>條豆, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 <small>洋芋, 薏仁, 鮑菇</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
10	二	香菇油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 麵輪, 木耳</small>	三杯素雞腿 <small>素雞腿 X1-燒</small>	雙椒炒豆皮 <small>豆皮, 彩椒-炒</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 蔬菜</small>		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	白飯 <small>白米</small>	酸菜大溪干 <small>黑豆干, 酸菜-煮</small>	京醬麵腸 <small>麵腸, 芹菜-燒</small>	腰果脆薯什錦 <small>豆薯, 玉米, 蔬菜, 腰果-炒</small>	履歷蔬菜	鮮菇結菜湯 <small>結頭菜, 鮮菇</small>		6.7	2.3	2.4	2.5	814
12	四	~ 線上上課, 不供餐 ~											
13	五	~ 線上上課, 不供餐 ~											
16	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩丸子 <small>素丸子, 洋芋, 蔬菜-煮</small>	蜜汁四方干 <small>四方干, 蘿蔔-燒</small>	紅片高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 <small>冬菜, 榨菜, 冬粉</small>	水果	6.6	2.4	2.4	2.3	806
17	二	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	素蠔豆包 <small>豆包, 毛豆-煮</small>	蘿蔔燒油腐 <small>油豆腐, 蘿蔔, 木耳-燒</small>	炸天婦羅 <small>地瓜, 鮑菇, 條豆-炸</small>	履歷蔬菜	黃瓜湯 <small>大黃瓜, 豆皮, 薑絲</small>		6.8	2.3	2.3	2.5	819
18	三	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	杏片素肉排 <small>素肉排, 杏仁-燒</small>	鮮茄豆腐 <small>豆腐, 番茄-煮</small>	芹香素小卷 <small>素小卷, 芹菜, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲刈菜湯 <small>刈菜, 鮮菇, 薑絲</small>		6.7	2.4	2.3	2.2	806