



上將食品

永平高中素食112年12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, 不适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: 劉基璋(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 | |
|----|----|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|----------|----------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 五 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 南瓜豆腐 豆腐、南瓜-煮 | 塔香豆腸 豆腸、彩椒、九層塔-煮 | 腰果玉米 玉米、洋芋、毛豆、腰果-煮 | 履歷蔬 枸杞冬瓜湯 冬瓜、香菇、枸杞 | | 6.7 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 808 |
| 4 | 一 | 白飯 白米 | 爆炒干絲 黃干絲、蘿蔔、小黃瓜-炒 | 冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜、香菇-煮 | 三杯海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒 | 履歷蔬 玉米豆腐湯 豆腐、玉米、鮮菇 | | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 807 |
| 5 | 二 | 羅勒田園 筆管麵 筆管麵、玉米、羅勒 | 炸素魚排 素魚排 X1-炸 | 醃甜五香干 豆干-滷 | 雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒 | 履歷蔬 洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔 | | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 814 |
| 6 | 三 | 紫米飯 白米、紫米 | 酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒 | 紅燒油腐 油豆腐、蘿蔔-煮 | 玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮 | 履歷蔬 羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜 | | 6.7 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 821 |
| 7 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 八角黑干 黑豆干、香菇-滷 | 泡菜 素獅子頭、白菜-煮 | 糯米丸 糯米丸 X1-蒸 | 有機蔬 鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、油片 | | 6.7 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 808 |
| 8 | 五 | 白飯 白米 | 小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒 | 滷四角腐 四角腐 X1-滷 | 清蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸 | 履歷蔬 金菇筍片湯 竹筍、金針菇 | | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 11 | 一 | 台式炒麵 麵條、高麗菜、蔬菜 | 梅菜 素東坡肉 素東坡肉、筍茸、梅干菜-煮 | 芹炒豆干片 豆干片、芹菜-炒 | 刈包 刈包 X1-蒸 | 履歷蔬 芋香粥 白米、芋頭、香菇 | | 6.8 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 819 |
| 12 | 二 | 白飯 白米 | 味噌凍腐 凍豆腐、木耳-煮 | 照燒腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜-燒 | 咖哩洋芋 洋芋、蘿蔔、毛豆-煮 | 履歷蔬 紫菜湯 蘿蔔、紫菜、金針菇 | | 6.6 | 2.4 | 2.1 | 2.6 | 812 |
| 13 | 三 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 茄汁豆腸 豆腸、番茄-煮 | 葵花子 素肉排 素肉排 X1、葵花子-燒 | 高麗粉絲 高麗菜、粉絲-炒 | 履歷蔬 香菇筍絲羹 香菇、竹筍、蔬菜 | | 6.7 | 2.5 | 2.1 | 2.3 | 813 |
| 14 | 四 | 白飯 白米 | 甜麵醬方干 豆干、蘿蔔、青豆-煮 | 麻香豆皮 豆皮、鮑菇、紅棗-燒 | 炒番薯葉 番薯葉、薑-炒 | 有機蔬 藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、中藥包 | | 6.7 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 817 |
| 15 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 烤麩滷海結 烤麩、海帶結-滷 | 糖醋百頁 百頁、彩椒-煮 | 韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒 | 履歷蔬 味噌湯 豆腐、高麗菜 豆奶 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 806 |
| 18 | 一 | 白飯 白米 | 滷蘭花干 蘭花干-滷 | 京醬豆雞片 豆雞片、條豆-煮 | 塔香海帶 海帶絲、蘿蔔-煮 | 履歷蔬 麻油菇菇湯 油豆腐、鮑菇、金針菇 | | 6.6 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 814 |
| 19 | 二 | 上海菜飯 白米、青菜、豆干丁、鮮菇 | 宮保豆腸 豆腸、彩椒、花生-燒 | 素雞排 素雞排 X1-燒 | 蒟蒻燒瓜 鮮瓜、蒟蒻-煮 | 履歷蔬 番茄蔬菜湯 番茄、玉米、蔬菜 | | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 2.3 | 810 |
| 20 | 三 | 小米飯 白米、小米 | 三杯豆包 豆包、鮑菇、九層塔-煮 | 杏仁片 四方干 四方干、杏仁片-燒 | 胡麻菠菜 菠菜、芝麻-炒 | 履歷蔬 芹珠結頭湯 結頭菜、芹菜 | | 6.7 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 814 |
| 21 | 四 | 海苔 香鬆飯 白米、海苔香鬆 | 豆瓣豆腐 豆腐、金針菇-煮 | 紅燒大溪干 大溪干、蘿蔔-滷 | 彩椒萵苣 萵苣、彩椒-炒 | 有機蔬 青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、薑 | | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 819 |
| 22 | 五 | 白飯 白米 | 咖哩油腐 油豆腐、洋芋-煮 | 蜜汁素肚 素肚、小黃瓜-燒 | 椒香毛豆莢 毛豆莢-煮 | 履歷蔬 冬至湯圓 湯圓、香菇、蔬菜 | | 6.8 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 815 |
| 25 | 一 | 玉米飯 白米、玉米 | 滷五香干 五香干-滷 | 素燒三角腐 三角油豆腐、木耳-煮 | 炸芝麻球 芝麻球 X1-炸 | 履歷蔬 大滷清湯 豆腐、竹筍、蔬菜 | | 6.7 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 819 |
| 26 | 二 | 白飯 白米 | 核桃 孜然百頁 百頁、洋芋、核桃-煮 | 番茄豆皮 豆皮、番茄、金針菇-煮 | 炒高麗菜 高麗菜、木耳-炒 | 履歷蔬 海芽味噌湯 豆腐、海芽 | | 6.7 | 2.5 | 2.1 | 2.3 | 813 |
| 27 | 三 | 五穀米飯 白米、五穀米 | 藥膳凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、山藥、枸杞-煮 | 紅燒素肉丁 素肉丁、蘿蔔-燒 | 味噌結菜 結頭菜、鮮菇-煮 | 履歷蔬 蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子 | | 6.6 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 813 |
| 28 | 四 | 鮮茄 義大利麵 義大利麵、番茄、蔬菜 | 素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒 | 干片小炒 豆干、芹菜、蘿蔔-炒 | 南瓜白菜 白菜、南瓜、蔬菜-滷 | 有機蔬 玉米濃湯 玉米、洋芋 | | 6.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 801 |
| 29 | 五 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 梅菜麵輪 麵輪、梅菜、筍茸-燒 | 酸甜豆腐 豆腐、彩椒-燒 | 彩蔬花椰 花椰菜、鮮菇-炒 | 履歷蔬 榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、木耳 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 806 |