



上將食品

永平高中素食112年4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: 劉芸瑾(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 | |
|----|----|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------|-------------------------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 6 | 四 | 白飯 白米 | 素雞腿 素雞腿 X1-燒 | 番茄豆腐 豆腐, 番茄-燒 | 紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 有機蔬菜 | 結菜湯 結頭菜, 芹菜 | 果汁 | 6.7 | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 816 |
| 7 | 五 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | 杏片 玉米干丁 豆干, 玉米, 蔬菜, 杏仁片-煮 | 醬燒麵輪 麵輪, 蘿蔔-燒 | 清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐, 海芽 | | 6.6 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 796 |
| 10 | 一 | 五穀飯 白米, 五穀米 | 酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒 | 紅燒三角腐 三角油腐, 蔬菜-燒 | 薑炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜 | 水果 | 6.5 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 796 |
| 11 | 二 | 香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 蔬菜 | 素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒 | 菇炒豆雞片 豆雞片, 鮑菇, 蔬菜-炒 | 芹炒海絲 海帶絲, 蘿蔔, 芹菜-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 酸辣湯 竹筍, 豆腐, 木耳, 蔬菜 | | 6.8 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 814 |
| 12 | 三 | 紫米飯 白米, 紫米 | 炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3, 地瓜-炸 | 青椒炒干片 豆干, 青椒-炒 | 腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜-燒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 薏仁洋芋湯 洋芋, 鮮菇, 小薏仁 | | 6.6 | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 809 |
| 13 | 四 | 白飯 白米 | 香滷大溪干 大溪黑豆干, 蔬菜-燒 | 南瓜燒豆腸 豆腸, 南瓜, 青豆-燒 | 脆炒芽菜 豆芽菜, 木耳, 蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 有機蔬菜 | 鮮菇青瓜湯 青木瓜, 鮮菇 | 豆奶 | 6.9 | 2.3 | 2 | 2.3 | 809 |
| 14 | 五 | 紅藜飯 白米, 紅藜 | 蜜汁豆包 豆包, 彩椒-燒 | 咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮 | 鮮菇炒筍 筍片, 鮮菇, 蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜 | 水果 | 6.7 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 798 |
| 17 | 一 | ~~~~ 校慶補假一天 ~~~~ | | | | | | | | | | | |
| 18 | 二 | 白飯 白米 | 素火腿 素火腿片 X2-燒 | 義式豆皮 豆皮, 番茄, 毛豆, 香料-燒 | 芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 豆腐大醬湯 豆腐, 鮑菇, 味噌 | | 6.6 | 2.4 | 2 | 2.2 | 791 |
| 19 | 三 | 紅扁豆飯 白米, 紅扁豆 | 藥膳凍腐 凍豆腐, 洋芋, 枸杞-煮 | 京醬麵腸 麵腸, 彩椒-炒 | 豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 筍片鮮菇湯 竹筍, 鮮菇 | | 6.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 800 |
| 20 | 四 | 茄醬 義大利麵 麵, 玉米, 蔬菜 | 海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒 | 四喜烤麩 烤麩, 竹筍, 蘿蔔, 鮮菇-煮 | 炸天婦羅 地瓜, 鮑菇, 南瓜-炸 | 有機蔬菜 有機蔬菜 | 洋芋濃湯 洋芋, 鮮菇, 蔬菜 | 豆奶 | 6.6 | 2.3 | 2 | 2.7 | 806 |
| 21 | 五 | 芝麻飯 白米, 芝麻 | 宮保豆腸 豆腸, 鮑菇, 花生-燒 | 瓜仔 開胃干丁 豆干丁, 鮮菇, 冬瓜, 碎瓜-煮 | 紅片鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 金針湯 金針菇, 蘿蔔, 金針花 | 水果 | 6.9 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 812 |
| 24 | 一 | 客家 粿仔條 粿仔條, 高麗菜, 蔬菜 | 醬燒 素排骨酥 素排骨酥, 小黃瓜-燒 | 滷味什錦 油豆腐, 蘿蔔, 海結-滷 | 雲耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 紅燒腐皮湯 蘿蔔, 番茄, 腐皮 | 水果 | 6.7 | 2.3 | 2.2 | 2.6 | 814 |
| 25 | 二 | 藜麥飯 白米, 白藜麥 | 酸甜醬百頁 百頁, 彩椒, 鳳梨-燒 | 味噌豆包 豆包, 玉米-燒 | 菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 黃瓜素丸湯 大黃瓜, 素丸子 | | 6.6 | 2.3 | 2.2 | 2.6 | 807 |
| 26 | 三 | 白飯 白米 | 沙嗲豆腸 豆腸, 洋芋, 毛豆-煮 | 花生麵筋 麵筋, 冬瓜, 花生-煮 | 塔香海茸 海茸, 蘿蔔, 九層塔-炒 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 冬菜 | | 6.6 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 800 |
| 27 | 四 | 糙米飯 白米, 糙米 | 醍醐大四角 四角油腐 X1-滷 | 豆干小炒 豆干, 筍, 豆苗-炒 | 韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒 | 有機蔬菜 有機蔬菜 | 素肉骨茶湯 大白菜, 豆皮, 中藥包 | 果汁 | 6.8 | 2.3 | 2 | 2.3 | 802 |
| 28 | 五 | 白飯 白米 | 蠔燒豆雞片 豆雞片, 蘿蔔-燒 | 莎莎腐竹捲 腐竹捲, 番茄, 芹菜-燒 | 絲瓜豆簽 絲瓜, 蘿蔔, 豆簽-煮 | 履歷蔬菜 履歷蔬菜 | 糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米, 枸杞 | 水果 | 6.8 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 819 |