



上將食品

永平高中素食112年5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	
1	一	白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸、番茄、蘿蔔-煮	鐵板油腐 三角油腐、木耳-燒	玉米彩繪 玉米、蘿蔔、青豆-煮	履歷蔬菜 枸杞蘿蔔湯 蘿蔔、枸杞		6.6	2.5	2.2	2.4	813
2	二	麥片飯 白米、麥片	醬燒四方干 四方干-燒	和風豆皮 豆皮、白菜、木耳-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	履歷蔬菜 鮮蔬湯 竹筍、蔬菜、鮮菇		6.6	2.4	2.2	2.3	801
3	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	牛蒡排 牛蒡排 X1-燒	糖醋烤麩 烤麩、彩椒、鳳梨-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、木耳、薑		6.5	2.3	2.3	2.5	798
4	四	白飯 白米	藥膳百頁 百頁豆腐、鮮菇、紅棗-煮	芝香素火腿 素火腿 X2、芝麻-燒	炒地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米粒	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.6	819
5	五	麻香香菇油飯 白米、糯米、香菇、麵輪	香滷素雞腿 素雞腿 X1-滷	豆醬腐竹捲 腐竹捲、蘿蔔、玉米筍-燒	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	履歷蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、蘿蔔、木耳	水果	6.7	2.5	2	2.5	819
8	一	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶豆腐煲 豆腐、鮑菇-煮	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜、薑-炒	履歷蔬菜 蘿蔔腐皮湯 蘿蔔、腐皮	水果	6.6	2.3	2.3	2.3	796
9	二	白飯 白米	京醬豆雞片 豆雞片、蘿蔔、青豆	芹香素肚 素肚、芹菜-煮	梅香苦瓜 苦瓜、梅菜-煮	履歷蔬菜 金針湯 金針花、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.6	814
10	三	紫米飯 白米、紫米	豉汁干片 豆干片、蘿蔔-燒	栗香麵輪 麵輪、長豆、栗子-煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	履歷蔬菜 菩提蔬菜湯 高麗菜、蔬菜、紅棗		6.8	2.4	2	2.3	810
11	四	香草茄汁義大利麵 麵、番茄、玉米	素肉排 素肉排-燒	白果鮮蔬豆腸 豆腸、小黃瓜、白果-炒	炒高苣 高苣、枸杞-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、蔬菜	果汁	6.7	2.4	2.1	2.5	814
12	五	白飯 白米	蠔汁豆包 豆包-燒	麻油凍腐 凍豆腐、鮮菇、毛豆-燒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	履歷蔬菜 大瓜湯 大黃瓜、蔬菜、薑	水果	6.8	2.4	2.2	2.3	815
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	瓜仔干丁 豆干丁、冬瓜、脆瓜-煮	醬淋素獅子頭 素獅子頭、玉米、青豆-燒	白菜滷 大白菜、金針菇、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、芹菜、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813
16	二	香椿炒飯 白米、鮑菇、青豆	酸甜醬素雞排 素雞排、彩椒-燒	家常黑干 黑豆干、蘿蔔-滷	菇燒蒲瓜 蒲瓜、鮮菇-煮	履歷蔬菜 筍片湯 竹筍、蘿蔔、鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.5	817
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	紅燒豆皮 豆皮、鮮菇、蔬菜-煮	滷四角腐 四角腐-滷	炒海帶絲 海帶絲、蔬菜-炒	履歷蔬菜 韓式黃芽湯 黃豆芽、大白菜、木耳		6.6	2.4	2.1	2.3	798
18	四	燕麥飯 白米、燕麥	炸蚵仔酥 蚵仔酥-炸	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、毛豆-燒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	豆奶	6.6	2.4	2.1	2.6	812
19	五	~~~~ 會考場佈 ★ 停餐一日 ~~~~										
22	一	什錦炒麵 麵、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	椒香豆干 豆干、彩椒-炒	齋香紫茄 茄子-燒	履歷蔬菜 南瓜湯 南瓜、鮮菇、蔬菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819
23	二	五穀飯 白米、五穀米	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	味噌凍腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
24	三	胚芽飯 白米、胚芽	照燒豆包 豆包、芝麻-燒	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-燒	茄香黃芽 黃豆芽、番茄-炒	履歷蔬菜 糯米蓮藕湯 蓮藕、鮮菇、糯米		6.5	2.5	2.1	2.4	803
25	四	白飯 白米	爆炒干絲 干絲、芹菜、蔬菜-炒	鳳梨素排骨 素排骨、鳳梨-燒	炸天婦羅 茄子、條豆、鮑菇-炸	有機蔬菜 西式濃湯 玉米、洋芋、蔬菜	果汁	6.5	2.4	2.2	2.6	807
26	五	藜麥飯 白米、藜麥	甜麵醬豆腸 豆腸、青椒-煮	素香烤麩 烤麩、蘿蔔、香菇-燒	豆豉燜苦瓜 苦瓜、豆豉-煮	履歷蔬菜 藥膳洋芋湯 素羊肉、洋芋	水果	6.6	2.4	2.1	2.3	798
29	一	薏仁飯 白米、薏仁	素東坡肉 素東坡肉、筍茸-燒	番茄干丁 干丁、番茄、毛豆-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
30	二	白飯 白米	咖哩豆雞片 豆雞片、洋芋-煮	塔香黑干 黑豆干、九層塔-煮	玉米三色 玉米粒、青豆、彩椒-炒	履歷蔬菜 米粉湯 米粉、香菇、蔬菜、芹		6.8	2.4	2	2.4	814
31	三	小麥飯 白米、小麥	椒鹽炸豆腐 豆腐-炸	彩蔬豆皮 豆皮、玉米筍-燒	丸片鮮瓜 鮮瓜、素丸片、蔬菜-煮	履歷蔬菜 白菜大醬湯 大白菜、鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.6	821