



上將食品

永平高中素食112年8+9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	
8/30	三	白飯 白米	咖哩豆雞片 豆雞片、洋芋、毛豆-煮	香滷油腐 油豆腐、雙色蘿蔔-滷	脆炒鮮筍 竹筍、木耳-炒	履歷蔬菜 番茄、白菜、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
31	四	香椿拌飯 白米、鮑菇、香椿	五香豆干 豆干-滷	核桃溜麵腸 雞腸、芹菜、核桃-炒	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	有機蔬菜 海芽、豆腐、味噌		6.8	2.4	2	2.6	823
9/1	五	燕麥飯 白米、燕麥	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥、芋頭-炸	醬燒豆腐 豆腐、木耳-燒	拌炒黃芽 黃豆芽、海芽、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔、鮮菇		6.8	2.4	2.1	2.6	826
4	一	白飯 白米	大溪黑豆干 大溪黑豆干-滷	韓式香竹捲 香竹捲、鮑菇-煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、紫菜、薑絲		6.7	2.5	2	2.3	810
5	二	五穀飯 白米、五穀米	照燒素魚排 素魚排-燒	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、毛豆-煮	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結、花生-煮	履歷蔬菜 榨菜、筍絲、金針菇		6.7	2.4	2.2	2.3	808
6	三	素沙茶炒飯 白米、玉米、蔬菜	芝香豆包 豆包、芝麻-燒	糖醋素雞丁 素雞丁、彩椒、鳳梨-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 洋芋、玉米、蘿蔔		6.9	2.5	2.1	2.5	836
7	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	杏菇醬豆腐 豆腐、彩椒、杏鮑菇-煮	滷蘭花干 蘭花干-滷	雙色花椰 雙色花椰、蘿蔔-炒	有機蔬菜 米粉、芋頭、油片		6.6	2.5	2.3	2.3	811
8	五	白飯 白米	薯塊豆腸 豆腸、洋芋、紅藜-燒	味噌百頁 百頁、蘿蔔、玉米筍-煮	炸蘋果派 蘋果派 X1-炸	履歷蔬菜 白菜、豆皮、枸杞		6.7	2.5	2.1	2.6	826
11	一	蔬炒粿仔條 粿仔條、鮮菇、蔬菜	蜜汁四方干 四方干-滷	燒牛蒡排 牛蒡排-燒	鮮瓜丸片 鮮瓜、素丸片、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 鮮菇、豆皮		6.6	2.5	2.1	2.6	819
12	二	白飯 白米	三杯三角腐 三角油腐、鮑菇、九層塔-煮	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	素蠶絲長豆 長豆、素蠶絲-炒	履歷蔬菜 冬瓜、薏仁		6.8	2.4	2.2	2.7	833
13	三	紅藜飯 白米、紅藜	南瓜子豆腐 豆腐、蘿蔔、南瓜子-煮	瓜仔素燥 豆干、麵輪、脆瓜-煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	履歷蔬菜 豆腐、金針菇、木耳		6.7	2.4	2.2	2.5	817
14	四	白飯 白米	橙汁素肉丁 素肉丁、鳳梨、彩椒-煮	芹炒干片 豆干片、芹菜、木耳-炒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 蘿蔔、油豆腐、香菇		6.7	2.4	2.1	2.5	814
15	五	小米飯 白米、小米	甜麵醬豆皮 豆皮、蔬菜、金針菇-煮	紅燒烤麩 烤麩、蘿蔔-燒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	履歷蔬菜 番茄、洋芋、高麗菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
18	一	白飯 白米	古早味香干 五香豆干、香菜-滷	筍香麵輪 麵輪、竹筍、蔬菜-燒	咖哩洋芋 洋芋、鮮菇、毛豆-煮	履歷蔬菜 玉米、豆腐		6.7	2.4	2.1	2.3	805
19	二	雜糧飯 白米、雜糧米	酸甜醬腐竹捲 腐竹捲、紅椒-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐、小黃瓜、蘿蔔-煮	香菇燒瓜 鮮瓜、香菇、蘿蔔-燒	履歷蔬菜 豆腐、海芽		6.6	2.5	2.1	2.3	806
20	三	白飯 白米	紅燒豆包 豆包、毛豆-煮	京醬干絲 豆干絲、蘿蔔、小黃瓜-炒	泡菜年糕 白菜、年糕、金針菇-炒	履歷蔬菜 竹筍、金針花		6.8	2.4	2.1	2.3	812
21	四	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、蘿蔔	栗子大溪干 黑豆干、栗子-燒	素雞塊 素雞塊 X2-烤	豆薯長豆 長豆、豆薯-煮	有機蔬菜 玉米、素火腿、鮮菇		6.6	2.5	2	2.6	817
22	五	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸、鮮菇、花生-煮	鮮茄豆捲 豆腐、番茄、玉米-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜 冬菜、鮮菇、粉絲		6.6	2.5	2.2	2.3	808
23	六	紫米飯 白米、紫米	滷四角腐 四角腐-滷	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	炸地瓜球 地瓜球 X2-炸	履歷蔬菜 洋芋、山藥、蔬菜、紅棗		6.7	2.4	2	2.6	816
25	一	白飯 白米	醬燒百頁 百頁、洋芋-燒	打拋干丁 豆干丁、番茄、毛豆、九層塔-煮	菇絲高麗菜 高麗菜、香菇-炒	履歷蔬菜 蘿蔔、玉米、素丸片		6.7	2.4	2.1	2.4	810
26	二	香菇油飯 白米、糯米、麵輪、香菇	椒香干片 豆干片、青椒-炒	醃甜餃子腐 四角油腐、木耳-燒	烤番薯 地瓜 X1-烤	履歷蔬菜 豆腐、木耳、金針菇		6.9	2.4	2.1	2.6	833
27	三	小麥飯 白米、小麥	炸素雞排 素雞排-炸	杏片豆皮 豆皮、蔬菜、杏仁片-煮	塔香紫茄 茄子、九層塔-燒	履歷蔬菜 白菜、豆腐、木耳	豆奶	6.5	2.4	2.3	2.7	814
28	四	糙米飯 白米、糙米	素蠶豆腐 豆腐、鮮菇、蘿蔔-煮	糖醋蘭花干 蘭花干、紅椒-燒	齋炒蓮藕 蓮藕、蘿蔔、長豆-炒	有機蔬菜 洋芋、糯米、素雞丁		6.7	2.5	2.2	2.4	820