



# 上將食品

# 永平高中素食 113年10月

\*本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品\* \*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：林怡君(營養字第006827號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全數 份量	豆魚 雞肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	香滷大溪干 <small>黑干, 蘿蔔-滷</small>	鮮茄豆皮 <small>豆皮, 番茄, 毛豆-煮</small>	馬蹄條 <small>馬蹄條 XI-炸</small>	標章 蔬菜	鮮菇青瓜湯 <small>木瓜, 鮮菇, 枸杞</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826
2	三	白飯 <small>白米</small>	沙茶烤麩 <small>烤麩, 彩椒-煮</small>	白菜燒豆腐 <small>豆腐, 大白菜-煮</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍, 蘿蔔, 蔬菜-炒</small>	標章 蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 冬粉, 木耳</small>		6.6	2.4	2.3	2.4	808
3	四	鮮蔬烏龍麵 <small>烏龍麵, 蔬菜, 鮮菇</small>	杏片素排 <small>素肉排 XI, 杏仁-燒</small>	豆干小炒 <small>豆干, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	醬燒紫茄 <small>茄子, 九層塔-燒</small>	有機 蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽</small>		6.5	2.5	2.1	2.6	812
4	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	和風凍豆腐 <small>凍腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮</small>	雪裡紅炒麵腸 <small>麵腸, 雪裡紅-炒</small>	紫菜金花燴鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針花, 紫菜-煮</small>	標章 蔬菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 鮮菇, 芹菜</small>		6.6	2.4	2.2	2.5	810
7	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豆腸 <small>豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	柚醬香竹捲 <small>香竹捲, 蔬菜-燒</small>	什錦花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	標章 蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 金針菇, 豆皮</small>		6.6	2.4	2.3	2.5	812
8	二	齋香炒飯 <small>白米, 玉米, 蔬菜</small>	紅燒蘭花干 <small>蘭花干-燒</small>	油腐關東煮 <small>油豆腐, 蘿蔔, 蔬菜-煮</small>	芝麻牛蒡 <small>牛蒡, 芝麻-炒</small>	標章 蔬菜	玉米豆腐湯 <small>豆腐, 玉米</small>		6.6	2.4	2.1	2.6	812
9	三	白飯 <small>白米</small>	酸甜豆包 <small>豆包, 彩椒, 鳳梨-燒</small>	醃醬干丁 <small>豆干丁, 玉米, 鮮菇-煮</small>	酥炸天婦羅 <small>地瓜, 南瓜, 茄子-炸</small>	標章 蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 高麗菜, 蔬菜</small>						
10	四	<b>雙十國慶</b>											
11	五	小麥飯 <small>白米, 小麥</small>	酸菜素肚 <small>素肚, 酸菜, 薑-炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 蘿蔔, 蔬菜-燒</small>	絲瓜什錦 <small>絲瓜, 木耳, 粉絲-煮</small>	標章 蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜, 鮮菇, 枸杞</small>		6.7	2.6	2	2.3	818
14	一	義式番茄麵 <small>麵, 番茄, 蔬菜</small>	海苔素魚排 <small>海苔素魚排 XI-燒</small>	爆炒干絲 <small>豆干絲, 芹菜, 木耳-炒</small>	芋泥包 <small>芋泥包 XI-蒸</small>	標章 蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 玉米, 蘿蔔</small>		6.7	2.4	2	2.5	812
15	二	白飯 <small>白米</small>	紅燒三角腐 <small>三角油腐, 木耳-燒</small>	素蚵仔酥 <small>素蚵仔酥 XI-炸</small>	玉米彩蔬 <small>玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮</small>	標章 蔬菜	金針鮮筍湯 <small>竹筍, 金針花</small>		6.6	2.4	2	2.6	809
16	三	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	葵花子糖醋烤麩 <small>烤麩, 蘿蔔, 彩椒, 葵花子-煮</small>	宮保豆腸 <small>豆腸, 鮮菇, 花生-炒</small>	紫米珍珠丸 <small>紫米珍珠丸 XI-蒸</small>	標章 蔬菜	糯米素雞湯 <small>洋芋, 糯米, 素雞丁</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	四	白飯 <small>白米</small>	金瓜百頁 <small>百頁, 南瓜-煮</small>	泰式打拋干丁 <small>豆干, 番茄, 豆豉, 九層塔-煮</small>	木須竹筍 <small>竹筍, 木耳, 鮑菇-炒</small>	有機 蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>蘿蔔, 紫菜, 薑絲</small>		6.8	2.4	2	2.5	819
18	五	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	素蠔豆腐 <small>豆腐, 鮮菇, 蔬菜-煮</small>	麻香素腰花 <small>素腰花, 蔬菜-燒</small>	韓式炒雙芽 <small>黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒</small>	標章 蔬菜	枸杞藥膳湯 <small>高麗菜, 鮮菇, 枸杞</small>		6.5	2.4	2.3	2.4	801
21	一	白飯 <small>白米</small>	塔香黑干 <small>黑干, 蔬菜, 九層塔-燒</small>	泡菜香竹捲 <small>香竹捲, 大白菜-煮</small>	炸麻薯球 <small>麻薯球 XI-炸</small>	標章 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 蘿蔔, 芹</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	819
22	二	小米飯 <small>白米, 小米</small>	堅果洋芋豆腸 <small>豆腸, 洋芋, 堅果-煮</small>	瓜仔干丁 <small>豆干, 鮮菇, 脆瓜-煮</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	標章 蔬菜	紅燒腐皮湯 <small>番茄, 高麗菜, 腐皮</small>		6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	三	白飯 <small>白米</small>	飄香大四角 <small>四角腐-滷</small>	花生麵筋 <small>麵筋, 鮮菇, 花生-煮</small>	沙茶海帶 <small>海帶絲, 蘿蔔-煮</small>	標章 蔬菜	薏仁鮮瓜湯 <small>薏仁, 鮮瓜</small>						
24	四	招牌芋香油飯 <small>糯米, 白米, 芋頭, 蔬菜</small>	芝麻素火腿 <small>素火腿 XI, 芝麻-煮</small>	滷味四方干 <small>四方干, 蘿蔔-滷</small>	針菇高麗 <small>高麗菜, 金針菇-炒</small>	有機 蔬菜	素羹湯 <small>素肉羹, 竹筍, 木耳, 蘿蔔</small>		6.8	2.5	2.1	2.6	833
25	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	醬燒豆包 <small>豆包, 蔬菜-燒</small>	梅菜素五花 <small>素五花, 筍茸, 梅菜-煮</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜, 枸杞-蒸</small>	標章 蔬菜	關東煮湯 <small>蘿蔔, 油豆腐, 香菇</small>		6.7	2.4	2.2	2.3	808
28	一	鮮蔬麵疙瘩 <small>麵疙瘩, 蔬菜</small>	素牛蒡排 <small>素牛蒡排 XI-燒</small>	滷味什錦 <small>豆干, 麵筋, 海結-滷</small>	酸菜脆筍 <small>脆筍, 酸菜-炒</small>	標章 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍, 蔬菜</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
29	二	白飯 <small>白米</small>	番茄豆腐 <small>豆腐, 番茄-煮</small>	雙冬烤麩 <small>竹筍, 烤麩, 香菇-燒</small>	素燥粉絲 <small>高麗菜, 冬粉, 素絞肉-炒</small>	標章 蔬菜	鮮菇洋芋湯 <small>洋芋, 鮮菇</small>		6.7	2.4	2.3	2.4	815
30	三	五穀米飯 <small>白米, 五穀米</small>	素蠔麵腸 <small>麵腸, 蔬菜-燒</small>	腰果彩蔬黑干 <small>黑干, 彩椒, 腰果-炒</small>	炸地瓜排 <small>地瓜片 XI-炸</small>	標章 蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 紫菜</small>		6.7	2.5	2	2.6	824
31	四	白飯 <small>白米</small>	麻香鮮菇凍腐 <small>凍豆腐, 鮮菇, 高麗-煮</small>	紅仁豆皮絲 <small>豆皮, 蘿蔔, 青豆-炒</small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜-滷</small>	有機 蔬菜	冬瓜素丸湯 <small>冬瓜, 素丸子, 薑</small>		6.6	2.4	2.1	2.5	807