上將食品 永平高中素食 113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，不適合共過敏體質者食用**

◎ 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 白米.胚芽米	素肉排 素肉排 X1-燒	素蠔三角腐 三角腐.玉米筍-煮	菇炒高麗 高麗菜.鮮菇.蘿蔔-炒	標章蔬菜	昆布玉米湯 海帶.玉米		6.8	2.4	2.2	2.5	824
3	二	芝麻飯 白米.芝麻	和風關東煮 凍豆腐.蒟蒻.蔬菜-煮	烤麩滷味 烤麩.皇帝豆.木耳-滷	香草洋芋 洋芋.蘿蔔.毛豆-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.鮑菇		6.7	2.5	2.1	2.3	813
4	三	麻油拌飯 白米.香菇.麵輪.麻油	蔬燒豆包 豆包.小黃瓜-燒	莎莎醬干丁 豆干丁.番茄.玉米-煮	日式炸牛蒡 牛蒡.芝麻-炸	標章蔬菜	芹香素丸湯 蘿蔔.素丸.芹菜		6.8	2.3	2	2.6	816
5	四	白飯 白米	鮮菇醬豆腐 豆腐.鮮菇-煮	蜜汁素雞丁 素雞丁.彩椒-燒	山藥球 山藥球 X1-烤	有機蔬菜	大滷湯 豆腐.竹筍.蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.5	824
6	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	杏仁片竹捲 腐竹捲.蔬菜.杏仁片-燒	八角香干 豆干-滷	塔香紫茄 茄子.九層塔.薑-煮	標章蔬菜	素肉骨茶湯 白菜.枸杞.蔬菜		6.8	2.4	2.1	2.4	817
9	一	紅藜飯 白米.紅藜麥	燒素魚排 素魚排 X1-燒	茄汁豆腸 豆腸.番茄-煮	金瓜白菜 白菜.南瓜.蔬菜-煮	標章蔬菜	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜.鮑菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
10	二	白飯 白米	彩蔬豆雞片 豆雞片.彩椒.玉米筍-炒	豆瓣嫩腐 豆腐.鮮菇.豆瓣醬-煮	香炒海絲 海帶絲.芹菜-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米.蘿蔔.洋芋		6.7	2.4	2	2.5	812
11	三	素沙茶炒麵 麵.高麗菜.蔬菜	糯米椒豆干 豆干.糯米椒.豆豉-炒	梅菜素東坡肉 素東坡肉.竹筍.梅干菜-煮	花椰蒟蒻 花椰菜.蒟蒻-炒	標章蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍.香菇.蔬菜		刈包 6.6	2.4	2.1	2.4	803
12	四	雜糧飯 白米.雜糧米	醬燒凍腐 凍豆腐.蔬菜-燒	栗子豆包 豆包.蘿蔔.栗子-燒	炸拚盤 杏鮑菇.地瓜-炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄.蔬菜.鮮菇		6.7	2.5	2	2.7	828
13	五	白飯 白米	芝麻醬炒干絲 黃干絲.蘿蔔.芝麻醬-炒	香滷麵腸 麵腸.蔬菜-滷	三色洋芋 洋芋.芋頭.毛豆-炒	標章蔬菜	麵線羹 麵線.筍絲.蘿蔔		6.8	2.4	2.2	2.4	819
16	一	五穀飯 白米.五穀米	小瓜百頁 百頁豆腐.小黃瓜-煮	飄香五香干 五香豆干-滷	素香蓮藕 蓮藕.蘿蔔.毛豆-煮	標章蔬菜	丸子結頭湯 結頭菜.素丸		6.8	2.4	2.1	2.4	817
17	二	小麥飯 白米.小麥	炸素雞排 素雞排-炸	鮮蔬凍腐煲 凍豆腐.蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	高山金針湯 金針花.竹筍.金針菇		6.8	2.5	2.2	2.7	840
18	三	香椿素炒飯 白米.玉米.鮮菇	糖醋蘭花干 蘭花干.彩椒-燒	客家素小炒 豆干.素魷魚.蔬菜-炒	彩繪菇丁 鮮菇.玉米.蔬菜-煮	標章蔬菜	髮菜羹湯 香菇.白菜.豆皮.髮菜		6.8	2.4	2	2.4	814
19	四	白飯 白米	洋芋烤麩 烤麩.洋芋-煮	紅燒三角腐 三角腐.鮮菇-燒	紅豆金棗 紅豆金棗 X1-烤	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.海芽		6.7	2.4	2.2	2.5	817
20	五	紫米飯 白米.紫米	木耳竹捲 腐竹捲.木耳-燒	炸醬干丁 干丁.竹筍.香菇-煮	麻油素腰花 素腰花.芹菜.枸杞-炒	標章蔬菜	冬至湯圓 湯圓.蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	一	糙米飯 白米.糙米	葵花籽素肚 素肚.葵花籽-燒	筍燒豆皮 豆皮.竹筍-燒	芋丸 芋丸 X1-烤	標章蔬菜	洋芋山藥湯 洋芋.山藥.薏仁		6.9	2.4	2	2.5	826
24	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.毛豆-煮	塔香腐竹捲 腐竹捲.鮑菇.九層塔-煮	炒地瓜葉 地瓜葉.蔬菜-炒	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.蔬菜.豆包		6.7	2.4	2	2.4	807
25	三	義式番茄麵 義大利麵.番茄.蔬菜	蘑菇醬豆腸 豆腸.鮮菇.蘑菇醬-炒	八角滷大溪干 大溪豆干.八角-滷	雲耳花椰 花椰菜.木耳-炒	標章蔬菜	雙絲豆腐湯 豆腐.白菜.金針菇		履歷豆奶 6.7	2.5	2.1	2.6	826
26	四	藜麥飯 白米.白藜麥	素牛蒡排 牛蒡排 X1-燒	彩蔬油腐 油豆腐.彩椒-炒	冬瓜匯煮 冬瓜.蔬菜-煮	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋.南瓜.鮑菇		6.8	2.5	2.1	2.6	833
27	五	白飯 白米	紅燒百頁 百頁.蔬菜-燒	花生麵筋 麵筋.花生-煮	腐乳苦瓜 苦瓜.豆腐乳-煮	標章蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜.冬粉.冬菜		6.7	2.5	2	2.4	815
30	一	地瓜飯 白米.地瓜	紅麴豆雞片 豆雞片.小黃瓜-煮	照燒凍腐 凍豆腐.蘿蔔.毛豆-燒	豆沙捲 豆沙捲 X1-烤	標章蔬菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔.鮮菇		6.9	2.4	2	2.6	830
31	二	白飯 白米	炸素雞塊 素雞塊 X2-炸	蜜汁方干 四方干.彩椒-燒	白菜滷 白菜.豆皮.蔬菜-滷	標章蔬菜	鮮茄玉米湯 番茄.豆皮.玉米		6.8	2.5	2.2	2.6	836