



上將食品

永平高中素食113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: 劉芸琮(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	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	紅燒三角腐 <small>三角腐, 木耳-燒</small>	宮保烤麩 <small>烤麩, 蔬菜, 花生-炒</small>	素蟬蒲瓜 <small>蒲瓜, 素蟬絲, 木耳-煮</small>	履歷蔬 素丸蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 素丸子</small>		6.6	2.4	2.1	2.4	803
2	二	白飯 <small>白米</small>	滷蘭花干 <small>蘭花干-滷</small>	杏菇凍腐 <small>凍豆腐, 杏鮑菇-燒</small>	炸天婦羅 <small>洋芋, 南瓜, 長豆-炸</small>	履歷蔬 味噌湯 <small>豆腐, 海芽</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
3	三	蘿勒青醬麵 <small>麵, 蔬菜, 玉米</small>	素雞腿 <small>素雞腿 X1-燒</small>	彩蔬干片 <small>豆干, 彩椒-炒</small>	黃金捲 <small>黃金捲 X1-蒸</small>	履歷蔬 西式濃湯 <small>洋芋, 玉米, 蔬菜</small>		6.7	2.5	2.1	2.5	822
8	一	白飯 <small>白米</small>	木耳豆腐 <small>豆腐, 木耳, 蔬菜-燒</small>	酥炸素蚵仔 <small>素蚵仔酥 X3-炸</small>	醬淋紫茄 <small>茄子-燒</small>	履歷蔬 羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 芹菜</small>		6.6	2.4	2.2	2.6	814
9	二	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	洋薯燒豆腸 <small>豆腸, 洋芋-燒</small>	爆炒干絲 <small>干絲, 蔬菜-炒</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬 素肉骨茶湯 <small>大白菜, 豆皮, 中藥包</small>		6.7	2.4	2.3	2.4	815
10	三	白飯 <small>白米</small>	滷豆干 <small>豆干 X2-滷</small>	海結麵輪 <small>麵輪, 海結, 花生-燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬 結菜素絲湯 <small>結頭菜, 鮮菇, 素肉絲</small>		6.7	2.4	2.2	2.3	808
11	四	招牌上海菜飯 <small>白米, 綠色蔬菜, 香菇</small>	素牛蒡排 <small>素牛蒡排 X1-燒</small>	白菜香竹捲 <small>腐竹捲, 白菜-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	有機蔬 豆腐筍絲湯 <small>竹筍, 豆腐, 木耳, 蔬菜</small>		6.7	2.5	2.1	2.6	826
12	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	照燒骰子腐 <small>油豆腐, 木耳-燒</small>	鮮茄素雞丁 <small>番茄, 素雞丁, 青豆-煮</small>	鹽水毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	履歷蔬 薏仁洋芋湯 <small>洋芋, 鮮菇, 小薏仁</small>		6.6	2.5	2.2	2.3	808
15	一	白飯 <small>白米</small>	方干滷味 <small>四方干, 蘿蔔-滷</small>	糖醋豆皮 <small>豆皮, 鳳梨, 蔬菜-燒</small>	炒如意芽 <small>豆芽菜, 木耳-炒</small>	履歷蔬 紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 紫菜</small>		6.7	2.4	2.2	2.4	812
16	二	茄汁螺絲麵 <small>麵, 番茄, 蔬菜</small>	海苔素魚排 <small>海苔素魚排 X1-燒</small>	蔬燒凍豆腐 <small>凍豆腐, 青豆, 蔬菜-燒</small>	烤洋芋瓣 <small>洋芋薯瓣 X2-烤</small>	履歷蔬 南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蔬菜</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
17	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	和風豆腐 <small>豆腐, 蔬菜-煮</small>	白菜素獅頭 <small>素獅頭 X1, 大白菜-燒</small>	蔬炒海茸 <small>海茸, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬 榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲, 冬菜</small>		6.7	2.4	2.1	2.4	810
18	四	白飯 <small>白米</small>	酸菜素肚 <small>素肚, 酸菜-炒</small>	莎莎醬干丁 <small>豆干丁, 番茄, 玉米-煮</small>	齋炒蓮藕 <small>蘿蔔, 蓮藕, 毛豆-炒</small>	有機蔬 關東煮湯 <small>海帶, 油豆腐, 素甜不辣</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826
19	五	～～ 校慶補假不供餐 ～～										
22	一	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	醬爆麵腸 <small>麵腸, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	豆豉蘭花干 <small>蘭花干, 豆豉-煮</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜, 薑-燒</small>	履歷蔬 海芽豆腐湯 <small>豆腐, 海芽</small>		6.7	2.5	2	2.3	810
23	二	紅藜小米飯 <small>白米, 紅藜, 小米</small>	酸甜醬豆包 <small>豆包, 蔬菜-燒</small>	瓜仔開胃醬 <small>豆干丁, 脆瓜, 冬瓜-煮</small>	腐皮白菜 <small>大白菜, 腐皮, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬 金針湯 <small>金針花, 金針菇, 蘿蔔</small>		6.8	2.4	2	2.5	819
24	三	白飯 <small>白米</small>	福菜素五花 <small>素五花, 福菜-煮</small>	塔香黑干 <small>黑豆干, 九層塔-燒</small>	萵菇鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 玉米筍-燒</small>	履歷蔬 筍片鮮菇湯 <small>竹筍, 鮮菇</small>	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.4	803
25	四	栗香油飯 <small>白米, 糯米, 香菇, 木耳, 栗子</small>	滷大四角 <small>四角腐 X1-滷</small>	洋芋豆腸 <small>豆腸, 洋芋, 玉米筍-燒</small>	蘿蔔海根 <small>海帶根, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬 豆腐味噌湯 <small>豆腐, 鮑菇, 味噌</small>		6.8	2.5	2.2	2.6	836
26	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	葵花籽燒凍腐 <small>凍豆腐, 蘿蔔, 葵花籽-燒</small>	素茶鵝 <small>素茶鵝 X2-燒</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 豆酥-炒</small>	履歷蔬 素羹湯 <small>白菜, 素肉羹, 蘿蔔, 木耳</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826
29	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	金菇燒腐 <small>豆腐, 金針菇, 蔬菜-燒</small>	芋香竹捲 <small>香竹捲, 芋頭-燒</small>	白菜年糕 <small>年糕, 大白菜-炒</small>	履歷蔬 糯米素雞湯 <small>洋芋, 素雞丁, 糯米, 枸杞</small>		6.8	2.5	2.2	2.4	827
30	二	白飯 <small>白米</small>	蜜汁素排骨 <small>素排骨酥, 蔬菜-煮</small>	滷味大溪干 <small>黑豆干-滷</small>	花生海結 <small>海帶結, 蘿蔔, 花生-煮</small>	履歷蔬 大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 蔬菜</small>		6.8	2.5	2.1	2.3	820