



永平高中素食113年6月

◎ 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：劉芳瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量	
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-油	乾煸長豆 長豆、蘿蔔-炒	標章蔬菜 蘿蔔、素丸子、芹菜		6.8	2.3	2.2	2.4	812
4	二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-煮	糖醋素排骨酥 素排骨酥、彩椒-燒	珍菇蒲瓜 蒲瓜、秀珍菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 筍片、金針菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
5	三	紫米飯 白米、紫米	四喜烤麩 烤麩、蘿蔔、蔬菜-燒	芹炒干絲 豆干絲、芹菜-炒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、枸杞-蒸	標章蔬菜 豆腐、紫菜、高麗菜		6.6	2.3	2.3	2.5	805
6	四	茄汁義大利麵 麵、玉米、蔬菜	素雞排 素雞排X1-燒	醬燒豆皮 豆皮、鮮菇、木耳-燒	雙色花椰 雙色花椰-炒	有機蔬菜 洋芋、鮮菇、蘿蔔		6.7	2.4	2.1	2.7	823
7	五	白飯 白米	滷大溪干 大溪黑干-油	味噌凍豆腐 凍豆腐、小黃瓜-煮	玉筍鮑菇 蘿蔔、鮑菇、玉米筍-煮	標章蔬菜 金針菇、金針花、木耳		6.6	2.4	2.2	2.3	801
10	一	~~ 端 午 節 放 假 一 天 ~~										
11	二	香菇栗子油飯 糯米、白米、香菇、木耳、栗子	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	芝麻方干 四方干、芝麻-油	木耳竹筍 竹筍、木耳、蘿蔔-炒	標章蔬菜 蘿蔔、油豆腐、玉米		6.8	2.4	2.1	2.5	821
12	三	白飯 白米	滷大四角 四角腐-油	紅棗腐竹捲 腐竹捲、彩椒、紅棗-煮	茄汁洋芋 洋芋、番茄、玉米筍-煮	標章蔬菜 麵線、蘿蔔、木耳		6.7	2.3	2.3	2.4	807
13	四	白飯 白米	豆豉炒豆干 豆干、蔬菜、豆豉-炒	炸素雞塊 素雞塊X2-炸	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 豆腐、蘿蔔		6.5	2.5	2	2.6	810
14	五	小米飯 白米、小米	薑絲素肚 素肚、酸菜、薑-炒	京醬豆腸 豆腸、蘿蔔-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	標章蔬菜 高麗菜、豆皮、蘿蔔		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	一	齋香炒麵 麵、蔬菜、素肉絲	海苔素魚排 海苔素魚排X1-燒	酸甜醬烤麩 烤麩、彩椒-煮	針菇絲瓜 絲瓜、金針菇、油片-煮	標章蔬菜 豆腐、木耳、蘿蔔		6.7	2.4	2.1	2.6	819
18	二	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-油	家常豆腐 豆腐、蔬菜-燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜 山藥、洋芋、豆皮		6.7	2.5	2.2	2.4	820
19	三	胚芽飯 白米、胚芽	塔香豆包 豆包、九層塔-炒	照燒豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	蔬燒蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、西芹-煮	標章蔬菜 竹筍、蘿蔔、金針菇	豆奶	6.6	2.4	2	2.4	800
20	四	藜麥飯 白米、白藜麥	白菜燒凍腐 凍豆腐、白菜、木耳-燒	福菜素五花 素五花、福菜、筍茸-煮	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、青豆-煮	有機蔬菜 高麗菜、蘿蔔、紅棗		6.7	2.4	2.1	2.6	819
21	五	白飯 白米	素蠔麵腸 麵腸、蘿蔔-燒	鮑菇黑干 黑豆干、鮑菇、芹菜-煮	炸麻糬球 麻糬球X1-炸	標章蔬菜 冬瓜、鮮菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
24	一	白飯 白米	鮮茄百頁 百頁、番茄-煮	海結麵輪 海帶結、麵輪、花生-煮	三杯茄子 茄子、九層塔-燒	標章蔬菜 洋芋、薏仁		6.7	2.3	2.2	2.5	809
25	二	雜糧飯 白米、雜糧米	滷味四方干 四方干、蘿蔔-油	素蚵仔酥 素蚵仔X3、地瓜-炸	栗子白菜 白菜、蘿蔔、栗子-煮	標章蔬菜 豆腐、海芽、味噌		6.6	2.3	2.2	2.6	807
26	三	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜-燒	瓜仔干丁素燥 豆干、素絞肉、冬瓜、脆瓜-煮	紅豆金棗 紅豆金棗X1-烤	標章蔬菜 高麗菜、番茄、芹菜		6.5	2.5	2.1	2.5	808
27	四	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素肉排 素肉排X1-燒	南瓜豆腸 豆腐、南瓜-煮	海帶彩絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 金針菇、榨菜、冬粉		6.7	2.5	2.1	2.6	826
28	五	~~ 結 業 式 ☺ 放 暑 假 囉 ~~										