



上將食品

永平高中素食 114 年 5 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	藜麥飯 白米、白藜麥	燒素莠排 素莠排 X1-燒	玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-煮	韓式年糕 年糕、白菜、金針菇-炒	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
2	五	白飯 白米	素蠔豆雞 豆雞片、鮑菇、木耳-煮	茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-燒	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-油	標章蔬菜	金針筍片湯 竹筍、金針花		6.7	2.4	2.1	2.6	819
5	一	招牌香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪	海苔素魚排 素魚排 X1-燒	滷味香干 四方干、蘿蔔-油	玉筍花椰 花椰、玉米筍、蔬菜-炒	標章蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽		6.6	2.4	2	2.4	800
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	三杯油豆腐 油豆腐、蔬菜、九層塔-炒	橙汁素排骨 素排骨、彩椒-煮	烤蘋果派 蘋果派 X1-烤	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞		6.8	2.4	2	2.4	814
7	三	五穀飯 白米、五穀米	滷蘭花干 蘭花干-油	家常豆腐 豆腐、木耳-煮	清炒條豆 條豆、蔬菜-炒	標章蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、油片	紅豆餐包					
8	四	白飯 白米	咖哩素雞 洋芋、素雞丁、青豆-煮	和風豆腸 豆腸、蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、金針菇、筍絲、蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
9	五	麥片飯 白米、麥片	酸菜黑干 黑豆干、酸菜-炒	菇燒百頁 百頁腐、鮮菇、木耳-燒	炒海絲 海帶絲、蘿蔔-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜		6.8	2.5	2	2.3	817
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	香滷豆包 豆包-油	紅燒骰子腐 油豆腐、蔬菜-燒	炸芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炸	標章蔬菜	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮑菇		6.7	2.4	2.1	2.7	823
13	二	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素肉排 素肉排 X1-燒	豉香干片 豆干片、蔬菜-炒	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.3	813
14	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	糖醋豆腸 豆腸、彩椒-燒	筍香麵輪 麵輪、竹筍、蘿蔔-煮	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇-炒	標章蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜、豆皮、中藥包		6.7	2.4	2.2	2.4	812
15	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	京醬腐竹捲 腐竹捲、豆醬、鮮菇-燒	瓜仔干丁 豆干、冬瓜、碎瓜-煮	紫米丸 紫米丸 X1-蒸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.6	2.5	2.1	2.6	819
16	五	~~會考布置不供餐~											
19	一	薏仁飯 白米、薏仁	義式豆皮 豆皮、番茄、香料-煮	花生麵筋 麵筋、鮮菇、花生-油	薑燒金瓜 南瓜、薑、青豆-煮	標章蔬菜	沙茶白菜湯 大白菜、金針菇、木耳		6.7	2.4	2	2.6	816
20	二	糙米飯 白米、糙米	醃醃香干 五香豆干-油	麻香素腰花 素腰花、芹菜-炒	炸甘藷排 地瓜排 X1-炸	標章蔬菜	紅燒鮮蔬湯 蘿蔔、鮮菇、油片		6.7	2.4	2	2.6	816
21	三	白飯 白米	紅燒麵腸 麵腸、蔬菜-燒	鐵板豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-燒	高麗粉絲煲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子、枸杞	豆奶					
22	四	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	醬淋素魚排 素魚排 X1-燒	照燒烤麩 烤麩、洋芋、毛豆-燒	雲耳炒筍 筍片、蔬菜、木耳-炒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、洋芋、蔬菜		6.7	2.5	2	2.5	819
23	五	白飯 白米	醬燒凍腐 凍豆腐、木耳-燒	泡菜素獅子頭 素獅子頭 X1、白菜-煮	涼夏絲瓜 絲瓜、豆簽、蘿蔔-煮	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐、海帶、蘿蔔		6.6	2.6	2.2	2.4	820
26	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥	酸甜蘭花干 蘭花干、鳳梨-燒	香椿腐竹捲 腐竹捲、蘿蔔、玉米-燒	炸天婦羅 地瓜、茄子、南瓜-炸	標章蔬菜	竹筍素肉湯 竹筍、素肉、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.7	823
27	二	白飯 白米	沙嗲百頁 百頁腐、洋芋、毛豆-煮	葷菇黑干 黑豆干、鮑菇、木耳-燒	沙茶海根 海帶根、蔬菜-炒	標章蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、鮮菇、蔬菜		6.8	2.4	2	2.2	805
28	三	紫米飯 白米、紫米	芝麻素火腿 素火腿 X2、芝麻-燒	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮	蒟蒻條豆 條豆、蒟蒻-炒	標章蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇		6.6	2.4	2	2.4	800
29	四	五穀飯 白米、五穀米	蠔醬燒油豆腐 油豆腐、蔬菜-燒	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	有機蔬菜	番茄腐皮湯 番茄、腐皮、蘿蔔		6.6	2.6	2.2	2.4	820