



# 宏遠110年12月素食菜單 永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩萱+倪彥婷+林佩芝+陳亞凡 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198  
\* 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用\*  
★ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★ 祝用餐愉快 ★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量(千卡)
1	三	白飯	鮮蔬油片 油片+蔬菜-炒	金粒時瓜 瓜果+玉米-煮	木須白菜 白菜+木耳-煮	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
2	四	五穀飯	鹽酥百頁 百頁+蔬菜-炸	蔬菜炒粉 蔬菜+冬粉-炒	醬煮時瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	白飯	茄汁豆干 豆干+蔬菜-煮	薑燒南瓜 南瓜+薑-燒	素炒三絲 黃豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	黃瓜薏米湯 大黃瓜+薏仁	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
6	一	薏仁飯	五香素茶鵝X1 素茶鵝-油	豆豉鮮瓜 瓜果+蔬菜+豆豉-煮	蒜香花椰 花椰+蔬菜-煮	安心蔬菜	蔬菜湯 高麗+蔬菜	水果	6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
7	二	白飯	番茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	脆炒銀芽 豆芽菜+蔬菜-炒	豆瓣鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	安心蔬菜	藥膳時瓜湯 瓜果+枸杞	豆漿	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
8	三	白飯	紅燒花干*1 蘭花干-燒	佃煮時蔬 豆薯+蔬菜-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-油	安心蔬菜	巧達濃湯 洋芋+菇		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
9	四	鮮蔬炒麵	蜜汁黑乾 黑乾+蔬菜-煮	椒鹽雙絲 地瓜+蔬菜-炒	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜筍絲湯 筍+榨菜		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
10	五	芝麻飯	糖醋素肉 蔬菜+素肉塊-煮	鮮菇時瓜 瓜果+菇-煮	香炒薯絲 豆薯+蔬菜-炒	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑	水果	6.2	2.8	2.7	2.6	828.5
13	一	燕麥飯	蜜汁烤麩 烤麩+蔬菜-煮	韓式黃芽 黃芽+蔬菜-炒	鮮蔬寬粉 寬粉+蔬菜-炒	安心蔬菜	鮮瓜薏仁湯 瓜果+薏仁	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
14	二	白飯	韓式油腐 油腐+蔬菜-煮	南瓜佃煮 南瓜+蔬菜-煮	木耳高麗 高麗+木耳-炒	安心蔬菜	海帶湯 海帶+蔬菜	豆漿	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
15	三	白飯	滷素五花肉 素五花肉+蔬菜-油	芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-炒	彩椒花椰 花椰+蔬菜-煮	安心蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.9	2.5	2.6	859
16	四	古早味油飯	三杯麵輪 麵輪+蔬菜-炒	菇菇玉米 玉米+菇+蔬菜-炒	鮮蔬白菜 白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+蔬菜		6.3	2.8	2.5	2.6	830.5
17	五	白飯	甜麵黑乾 黑乾+蔬菜-煮	拔絲地瓜 地瓜-煮	蠔油芥藍 芥藍+蔬菜-炒	安心蔬菜	木耳鮮瓜湯 瓜果+木耳	水果	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
20	一	醃醬麵	沙嗲油片 油片+蔬菜-炒	紅燒洋芋 洋芋+蔬菜-燒	豆酥花椰 花椰+豆酥-煮	安心蔬菜	枸杞菇菇湯 菇+枸杞	水果	6.8	2.6	2.2	2.4	834
21	二	白飯	茄汁烤麩 烤麩+蔬菜-煮	蘿蔔茼蒿 蘿蔔+蔬菜-煮	薑絲芥菜 芥菜+薑-煮	安心蔬菜	素肉骨茶湯 瓜果+蔬菜+肉骨茶包	豆漿	6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
22	三	白飯	藥膳百頁 百頁+蔬菜-煮	金菇高麗 高麗+菇-炒	鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	安心蔬菜	時瓜湯 黃芽+海芽		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
23	四	燕麥飯	味噌油腐 油腐+蔬菜-煮	三色銀芽 豆芽+蔬菜-煮	梅汁鮮瓜 瓜果+蔬菜	有機蔬菜	羅宋湯 洋芋+蔬菜		6.6	2.4	2.5	2.3	808
24	五	小米飯	沙茶素雞 素雞+蔬菜-炒	玉米毛豆 玉米+蔬菜+毛豆-炒	芋香白菜 白菜+蔬菜-煮	安心蔬菜	雙色豆薯湯 豆薯+蔬菜	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
27	一	糙米飯	五香豆干X1 豆干+蔬菜-油	什錦洋芋 洋芋+蔬菜-煮	粉肝芥藍 芥藍+素粉肝-炒	安心蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+芹	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
28	一	白飯	香滷麵輪 麵輪+蔬菜-油	麻香黃芽 黃芽+蔬菜-炒	玉米花椰 花椰+玉米-煮	安心蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+蔬菜+薑	豆漿	6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
29	三	白飯	五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮	咖哩寬粉 蔬菜+寬粉-炒	豆豉高麗 高麗+蔬菜-炒	安心蔬菜	洋芋味噌湯 洋芋+蔬菜		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5