

# HY 宏遠110年5月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：倪志輝+林佩芝+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198  
 \*本菜單含有花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品等，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)	豆及茶肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽類(份)	糖量(份)	熱量(千卡)	
3	一	芝麻飯	韓式豆腐 豆腐+蔬菜+泡菜-煮	紅燒烤麩 蔬菜+烤麩-燒	黃金咖哩 洋芋+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	竹筍湯 筍+針菇	水果	6.6	2.6	2.3	2.7		836	
4	二	白飯	糖醋油腐 油腐+蔬菜-煮	鮮蔬白菜 白菜+蔬菜-炒	滷味 蘿蔔+筍-油	安心蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋+玉米	豆漿	6.6	2.5	2.5	2.7		833.5	
5	三	白飯	蜜汁花干 蘭花干-煮	脆炒海根 蔬菜+海根-炒	黑椒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.5	2.6	2.6		824.5	
6	四	燕麥飯	鍋燒凍腐 凍腐+蔬菜-煮	鮮蔬油片 蔬菜+油片-煮	椒鹽雙絲 地瓜+芋頭-炒	有機蔬菜	時瓜湯 瓜果+蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.5		830	
7	五	香菇油飯	沙茶干片 豆干+蔬菜-炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-煮	芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-煮	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.5	2.7	2.5	2.6		837	
10	一	茄汁義大利麵	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜-煮	蜜汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	木耳花椰 花椰+木耳-炒	安心蔬菜	榨菜豆皮湯 蔬菜+豆皮+榨菜	水果	6.4	2.7	2.4	2.6		827.5	
11	二	白飯	爆炒豆干 豆干+蔬菜-炒	金菇時瓜 瓜果+針菇-煮	太極木耳 黑白木耳+鳳梨-煮	安心蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2.5	2.7		826.5	
12	三	白飯	茄汁魚排 素魚排-煮	田園彩蔬 玉米+蔬菜-煮	紅燒薯塊 洋芋+蔬菜-燒	安心蔬菜	枸杞時瓜湯 瓜果+枸杞		6.6	2.5	2.5	2.7		833.5	
13	四	芝麻飯	五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮	茄汁麵腸 蔬菜+麵腸-煮	蘿蔔海帶 蘿蔔+海帶-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+番茄		6.5	2.7	2.5	2.7		841.5	
14	五	5/14當日不供餐													
17	一	白飯	酸甜油腐 油腐+蔬菜-煮	紅燒油片 蔬菜+油片-燒	鮮炒白菜 白菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	瓠瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	6.3	2.7	2.6	2.6		825.5	
18	二	燕麥飯	蘑菇豆腐 豆腐+菇-煮	打拋干丁 蔬菜+豆干-炒	田園花椰 花椰+蔬菜-炒	安心蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜	豆漿	6.5	2.6	2.6	2.6		832	
19	三	白飯	香滷黑干 豆干-油	筍燒凍腐 凍腐+筍-燒	泡菜什錦 蔬菜+泡菜-炒	安心蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海芽		6.3	2.7	2.5	2.7		827.5	
20	四	薏仁飯	甜麵干片 豆干+蔬菜-炒	醬燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	彩椒玉米 玉米+彩椒-煮	有機蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+菇		6.5	2.7	2.4	2.5		830	
21	五	芝麻飯	金瓜嫩腐 豆腐+南瓜-煮	宮保烤麩 蔬菜+烤麩-炒	腐皮高麗 高麗+腐皮-煮	安心蔬菜	昆布油腐湯 油腐+海帶	水果	6.6	2.6	2.5	2.6		836.5	
24	一	胚芽飯	沙嗲豆雞 豆雞+蔬菜-炒	糖醋素肉 蔬菜+素肉-煮	脆炒薯絲 豆薯+蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米海芽湯 玉米+海芽+薑	水果	6.6	2.7	2.3	2.5		834.5	
25	二	糙米飯	茄汁百頁 百頁+蔬菜-煮	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	香料薯塊 洋芋+蔬菜-煮	安心蔬菜	薏仁鮮瓜湯 瓜果+薏仁	豆漿	6.6	2.7	2.3	2.6		839	
26	三	古早味炒米粉	醬燒素排 素排-燒	醬燒蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-燒	清炒白菜 白菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	韓式泡菜湯 蔬菜+泡菜		6.4	2.5	2.6	2.7		822	
27	四	白飯	咖哩嫩腐 豆腐+洋芋-煮	酸甜豆腸 蔬菜+豆腸-煮	炒青木瓜 青木瓜+蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑		6.6	2.6	2.5	2.7		841	
28	五	五穀飯	香滷方干 豆干+芝麻-油	味噌油腐 蔬菜+油腐-煮	芹炒鮮蔬 蔬菜+芹-炒	安心蔬菜	酸菜湯 豆腐+酸菜	水果	6.5	2.6	2.5	2.6		829.5	
31	一	芝麻飯	韓式凍腐 蔬菜+凍腐+年糕-煮	彩椒竹腸 蔬菜+竹腸+甜椒-煮	塔香海根 海根+九層塔-炒	安心蔬菜	筍絲香菇湯 筍+菇	水果	6.4	2.5	2.6	2.5		813	