

HY 宏遠 110年9月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：倪彥博+林佩芝+蔡秀芳+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	全餐總熱 量(卡)	五食素內 類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	糖類類 (份)	數量 (份)
1	三	白飯	椒鹽百頁 百頁+鮑菇-炒	鮮蔬油片 花椰+油片綠-煮	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	安心 蔬菜	羅宋湯 高麗+蔬菜		6.6	2.7	2.3	2.4		830
2	四	紅藜飯	薑味素雞 小黃瓜+素雞-煮	家常豆腐 豆腐+蔬菜-煮	毛豆玉米 玉米+毛豆-煮	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶+薑		6.6	2.4	2.5	2.5		817
3	五	胚芽飯	糖醋烤麩 蔬菜+烤麩-煮	骰子油腐 油豆腐+蔬菜-煮	紅燒冬瓜 冬瓜-燒	安心 蔬菜	玉米湯 玉米+洋芋	水果	6.6	2.4	2.6	2.8		833
6	一	薏仁飯	麻油素齋 蔬菜+凍豆腐	沙茶豆雞 豆雞+蔬菜-炒	菇炒花椰 花椰+菇類-炒	安心 蔬菜	雙色蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.7	2.8	2.2	2.6		851
7	二	白飯	五香油腐 油豆腐+蔬菜-燒	香草百頁 洋芋+百頁-煮	紅絲高麗 高麗+紅蘿蔔	有機 蔬菜	筍絲豆腐湯 筍+豆腐	豆漿	6.4	2.3	2.7	2.6		805
8	三	什錦炒烏龍	韓式豆腐 豆腐+蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	雙色地瓜 地瓜+芋頭-拌	安心 蔬菜	南瓜湯 南瓜+洋芋+紅蘿蔔		6.2	2.6	2.7	2.3		800
9	四	燕麥飯	香滷黑乾 黑豆干+菇類	脆炒薯絲 豆薯+蔬菜-煮	鮑菇凍腐 凍豆腐+鮑菇-煮	有機 蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜		6.3	2.4	2.8	2.8		817
10	五	地瓜飯	醬燒油腐 油豆腐+蔬菜-燒	麻香干絲 蔬菜+干絲-煮	彩椒總匯 彩椒+蔬菜-煮	安心 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜+菇類	水果	6.3	2.7	2.6	2.5		821
11	六	白飯	瓜仔干丁 豆干+素肉-煮	紅燒凍腐 洋芋+凍豆腐-煮	腐竹高麗 高麗+腐竹捲-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽+味噌	水果	6.5	2.3	2.5	2.8		816
13	一	小米飯	蕃茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	木須白菜 白菜+木耳	絲瓜麵線 絲瓜+麵線-煮	安心 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 時瓜+枸杞	水果	6.3	2.8	2.6	2.6		833
14	二	五穀飯	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-煮	炒毛豆莢 毛豆莢-炒	梅汁素齋 蔬菜-煮	安心 蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜	豆漿	6.7	2.8	2.5	2.6		858.5
15	三	鮮蔬炒飯	香椿豆腐 豆腐+香椿-煮	紅棗冬瓜 冬瓜+紅棗-煮	雙色花椰 雙色花椰-煮	安心 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 豆腐+蕃茄		6.6	2.3	2.4	2.8		820.5
16	四	糙米飯	素肚雙拼 素肚+豆干+蔬菜-煮	義式玉米 玉米+紅蘿蔔-煮	鮑菇甘藍 高麗+鮑菇-煮	有機 蔬菜	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜+薏仁		6.3	2.7	2.6	2.7		830
17	五	白飯	酸甜竹腸 蔬菜+竹腸-煮	塔香油腐 油豆腐+蔬菜-燒	咖哩洋芋 洋芋+花椰-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 洋芋+玉米	水果	6.6	2.4	2.6	2.5		819.5
22	三	白飯	糖醋素肉 素肉+蔬菜-煮	針菇鮮瓜 瓜果+針菇-煮	白菜年糕 白菜+年糕-煮	安心 蔬菜	麵線羹 麵線+木耳		6.5	2.6	2.7	2.7		839
23	四	紅藜飯	快炒麵腸 麵腸+蔬菜-煮	泡菜豆腐 蔬菜+豆腐-煮	海帶蘿蔔 蘿蔔+海帶-煮	有機 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+菇類		6.7	2.4	2.3	2.5		819
24	五	白飯	醬燒素排 素排-燒	茄汁粉絲 蔬菜+冬粉	韓式黃芽 黃豆+蔬菜	安心 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜	水果	6.7	2.6	2.3	2.5		834
27	一	白飯	味噌油腐 油腐+蔬菜-煮	麵筋白菜 白菜+麵筋-煮	雙色玉米 玉米+蔬菜-煮	安心 蔬菜	鮮蔬湯 洋芋+蔬菜	水果	6.7	2.8	2.2	2.6		851
28	二	薏仁飯	酸甜豆雞 豆雞+蔬菜-煮	茄汁烤麩 蔬菜+烤麩-煮	三色高麗 高麗+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜+腐皮	豆漿	6.4	2.3	2.7	2.6		805
29	三	古早味 炒米粉	梅乾素肉 素肉+筍干-煮	咖哩百頁 洋芋+百頁-煮	木須豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	金針湯 蔬菜+金針		6.2	2.6	2.7	2.3		800
30	四	芝麻飯	三色凍腐 凍豆腐+筍+木耳-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+筍-煮	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	有機 蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽+薑絲		6.7	2.3	2.4	2.7		823

【營養教育】中秋團圓，月圓人不圓小秘訣，「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維。月餅一人一半感情不會散；選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬。