

HY 宏遠 111年11月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：蔣孟芸+林佩芝 ◎ 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	全穀類 類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 (千卡)
1	二	胚芽飯	香炒豆雞 素雞+蔬菜-炒	香甜南瓜 南瓜-煮	雙色花椰 花椰+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
2	三	蘑菇醬鐵板麵	醬燒素排 素肉排-燒	韓式豆腐 豆腐+蔬菜-煮	薑燒鮮瓜 瓜果+薑-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄		6.6	2.7	2.4	2.9	855
3	四	五穀飯	味噌凍腐 凍腐+蔬菜-煮	鮮蔬麵輪 蔬菜+麵輪-煮	海帶蘿蔔 蘿蔔+海帶+蒟蒻-煮	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.6	2.6	2.5	2.7	841
4	五	薏仁飯	筍燒烤麩 烤麩+筍+蔬菜-煮	時蔬粉絲 蔬菜+冬粉-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.7	2.6	2.3	2.6	838.5
7	一	小米飯	茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	絲瓜麵線 絲瓜+麵線-煮	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
8	二	胚芽飯	甜麵干片 豆干+蔬菜-煮	鮑菇津白 白菜+蔬菜-煮	香炒黃芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	昆布湯 海帶+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
9	三	彩蔬炒飯	香椿豆腐 豆腐+蔬菜-煮	蜜汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	清炒甘藍 高麗+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	筍香鮮菇湯 筍+菇		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
10	四	糙米飯	香菇素肉 蔬菜+素肉-煮	薑燒南瓜 南瓜+薑-燒	枸杞鮮瓜 瓜果+枸杞-煮	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜	果汁	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
11	五	五穀飯	醬滷黑乾 豆干+蔬菜-滷	酸甜油腐 油腐+蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
14	一	芝麻飯	豆瓣干丁 豆干+蔬菜-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-煮	三絲豆芽 豆芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	義式蔬菜湯 蔬菜+番茄	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
15	二	糙米飯	紅燒花干 蘭花干-燒	薑絲鮮瓜 瓜果+薑-煮	炒花椰 花椰+蒟蒻-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
16	三	炒烏龍麵	和風豆腐 豆腐+蔬菜-煮	沙茶麵輪 蔬菜+麵輪-煮	油滾鮮蔬 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇鮮蔬湯 針菇+蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
17	四	小米飯	酸甜素雞 素雞+蔬菜-煮	鮮蔬冬粉 蔬菜+冬粉-煮	清炒條豆 條豆+蔬菜-炒	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	豆漿	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
18	五	胚芽飯	蜜汁肉排 素肉排-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	菇香白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	時瓜湯 瓜果+薑	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
21	一	薏仁飯	家常豆腐 蔬菜+豆腐-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	脆薯海根 豆薯+海根+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
22	二	五穀飯	筍燒竹腸 筍+竹腸-燒	蘿蔔油腐 蘿蔔+油腐+蔬菜-煮	豆豉鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
23	三	野菇炒飯	香滷黑乾 蔬菜+豆干-滷	泡菜什錦 蔬菜+泡菜-煮	碧綠花椰 花椰+木耳-炒	履歷 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.9	855
24	四	糙米飯	沙嗲豆雞 素雞+蔬菜-煮	茄汁薯塊 洋芋+蔬菜-煮	鮮炒白菜 白菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜+玉米	豆漿	6.6	2.6	2.5	2.7	841
25	五	燕麥飯	醬燒干片 豆干+蔬菜-煮	咖哩嫩腐 蔬菜+豆腐-煮	香菇蘿蔔絲 蘿蔔+菇-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 豆芽+蔬菜	水果	6.6	2.6	2.3	2.5	827
28	一	五穀飯	紅燒烤麩 烤麩+蔬菜-煮	鮮蔬油腐 蔬菜+油腐-煮	椒鹽雙色 地瓜+芋頭-煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
29	二	小米飯	炸醬干丁 豆干+蔬菜-煮	梅汁南瓜 南瓜+話梅-煮	薑味時瓜 瓜果+薑-煮	履歷 蔬菜	韓式泡菜湯 蔬菜+泡菜		6.5	2.6	2.3	2.9	838
30	三	白飯	茄汁百頁 百頁+蔬菜-煮	素燒粉絲 蔬菜+冬粉-煮	雙色條豆 蔬菜+條豆-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.7	2.3	2.6	832

※本校未使用輻射汙染食品