

宏遠 111年12月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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 每碗(份)	豆及蛋 每碗(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	糖類類 (份)	熱量 (千卡)
1	四	胚芽飯	香滷黑乾 黑豆乾+蔬菜-油	木須白菜 白菜+木耳-炒	醬燒海茸 海茸+蔬菜-燒	有機蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜	豆漿	6.6	2.7	2.4	2.7	846	
2	五	芝麻飯	梅干素肉 蔬菜+素肉+梅干菜-煮	咖哩百頁 洋芋+百頁-煮	紅絲豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5	
5	一	燕麥飯	油腐滷味 蔬菜+油豆腐-油	蜜汁烤麩 蔬菜+烤麩-煮	香甜南瓜 南瓜-煮	履歷蔬菜	米粉湯 蔬菜+米粉	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834	
6	二	五穀飯	哨子豆腐 豆腐+蔬菜-煮	三杯麵腸 麵腸+蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-炒	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5	
7	三	白飯	素燒肉排X1 素肉排-燒	爆炒豆干 豆干+蔬菜-炒	炒筍片 筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5	
8	四	翡翠炒飯	紅燒竹腸 蔬菜+竹腸-燒	韓式凍腐 凍豆腐+蔬菜-煮	彩蔬高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	豆漿	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5	
9	五	糙米飯	沙茶素雞 素雞+蔬菜-炒	糖醋百頁 百頁+蔬菜-煮	鮑菇時瓜 瓜果+菇-煮	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5	
12	一	炒米粉	紅燒花干X1 蘭花干-燒	酸甜麵輪 蔬菜+麵輪-煮	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+蔬菜	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5	
13	二	胚芽飯	醬爆素肚 素肚+蔬菜-煮	鮮炒大瓜 瓜果+菇-炒	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮菇時蔬湯 筍+菇		6.5	2.6	2.3	2.7	829	
14	三	白飯	酸菜黑乾 黑豆乾+蔬菜-煮	腐皮高麗 高麗菜+蔬菜-炒	枸杞鮮瓜 瓜果+枸杞-煮	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 蔬菜+菇		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5	
15	四	燕麥飯	糖醋豆雞 蔬菜+豆雞-煮	醬燒麵腸 麵腸+蔬菜-燒	炒蘿蔔絲 蘿蔔+蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	果汁	6.4	2.6	2.5	2.7	827	
16	五	五穀飯	南瓜豆腐 豆腐+蔬菜-煮	瓜仔干丁 豆干+蔬菜-煮	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜湯 瓜果+木耳	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853	
19	一	芝麻飯	醬燒百頁 蔬菜+百頁-燒	鮑菇竹腸 蔬菜+竹腸-炒	碧綠花椰 花椰菜+木耳-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846	
20	二	薏仁飯	番茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	八角方干 豆干+蔬菜-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-油	履歷蔬菜	薑味鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.5	2.6	2.6	2.6	832	
21	三	白飯	咖哩凍腐 凍豆腐+蔬菜-煮	紅燒烤麩 蔬菜+烤麩-燒	鮑菇玉米 玉米+蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
22	四	古早味炒飯	煙燻素鵝X1 素茶鵝-蒸	筍燒豆腐 蔬菜+豆腐+筍-燒	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	豆漿	6.3	2.7	2.4	2.7	825	
23	五	小米飯	骰子油腐 油豆腐+蔬菜-煮	酸甜麵輪 蔬菜+麵輪-煮	泡菜寬粉 蔬菜+寬粉-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834	
26	一	五穀飯	茄汁麵腸 麵腸+菇-煮	雪菜干丁 雪菜+豆干-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5	
27	二	燕麥飯	咖哩油腐 油豆腐+蔬菜-煮	蜜汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	清炒海根 海根+蔬菜-炒	履歷蔬菜	白玉味噌湯 白蘿蔔+豆腐		6.5	2.6	2.3	2.7	829	
28	三	白飯	素燒魚排X1 素魚排-燒	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜	蒸南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	筍片湯 筍+脆蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.7	827	
29	四	芝麻飯	酸甜豆雞 豆雞+蔬菜-煮	薑燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	菇炒花椰 花椰菜+菇-炒	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 蔬菜+豆腐	豆漿	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5	

【營養教育】高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。

※本校未使用輻射汙染食品