

# HY 宏遠111年2月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：林佩萱+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、含麩筋蛋白之穀物製品、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	副菜二	副菜三	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆及蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海產類(份)	熱量(千卡)
11	五	白飯	醬燒肉排X1 <small>素肉排-燒</small>	蘿蔔茼蒿 <small>蘿蔔+茼蒿-煮</small>	菇香高麗 <small>高麗+菇-炒</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
14	一	糙米飯	糖醋烤麩 <small>烤麩+蔬菜-煮</small>	沙嗲寬粉 <small>蔬菜+寬粉-炒</small>	滷毛豆莢 <small>毛豆莢-油</small>	履歷蔬菜	薏仁青瓜湯 <small>瓜果+薏仁</small>	水果	6.8	2.6	2.2	2.4	834
15	二	白飯	素燒魚排X1 <small>素魚排-燒</small>	什錦洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	素炒三絲 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>	豆漿	6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
16	三	白飯	筍燒油片 <small>油片+蔬菜-燒</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳-煮</small>	素水餃X2 <small>素水餃-蒸</small>	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
17	四	上海菜飯	素肉燥百頁 <small>百頁+素絞肉-煮</small>	菇菇時瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 <small>蔬菜+冬粉</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	五	薏仁飯	白菜豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	田園玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	馬蹄條X1 <small>馬蹄條-炸</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
21	一	芝麻飯	甜麵燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-燒</small>	香草洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
22	二	白飯	茄汁豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鮑菇高麗 <small>高麗+鮑菇-煮</small>	沙茶海茸 <small>海茸+薑-炒</small>	履歷蔬菜	白玉味噌湯 <small>蘿蔔</small>	果汁	6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
23	三	白飯	沙茶素雞 <small>素雞+蔬菜-炒</small>	白菜粉絲煲 <small>白菜+冬粉+蔬菜-煮</small>	牛蒡雙絲 <small>牛蒡+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	金菇鮮瓜湯 <small>瓜果+金針菇</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
24	四	紫米飯	醬燒烤麩 <small>烤麩+蔬菜-燒</small>	脆炒薯丁 <small>豆腐+蔬菜-炒</small>	豆豉冬瓜 <small>冬瓜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	枸杞菇菇湯 <small>菇+蔬菜+枸杞</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
25	五	炒米粉	韓式油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	枸杞南瓜 <small>南瓜+枸杞-煮</small>	麻油木耳 <small>木耳+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	黃芽湯 <small>黃芽+蔬菜</small>	水果	6.7	2.4	2.6	2.8	840