

HY 宏遠 111年3月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+黃佩珊+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，不適者其過敏體質者食用
 ★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 種類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 (千卡)
1	二	白飯	三杯油腐 油腐+蔬菜-煮	酸甜竹腸 蔬菜+竹腸-煮	田園玉米 玉米+蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.4	2.4	2.3	2.7	807
2	三	白飯	醬爆豆雞 豆雞+蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗+蔬菜-煮	香甜南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	豆薯鮮菇湯 豆薯+菇		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
3	四	芝麻飯	蜜汁花干 蘭花干-煮	五更凍腐 蔬菜+凍腐-煮	木耳花椰 花椰+木耳-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.7	2.5	2.7	841.5
4	五	茄汁義大利麵	糖醋麵腸 麵腸+蔬菜-煮	季節時瓜 瓜果+蔬菜-煮	捲捲海茸 海茸+蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822
7	一	糙米飯	咖哩嫩腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮炒高麗 高麗+蔬菜-炒	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825
8	二	白飯	韓式凍腐 凍腐+蔬菜-煮	香滷麵輪 蔬菜+麵輪-煮	沙茶海根 海根-炒	履歷蔬菜	白菜香菇湯 白菜+菇	豆漿	6.4	2.6	2.3	2.7	822
9	三	白飯	糖醋油腐 油腐+蔬菜-煮	醬爆干絲 豆干絲+蔬菜-煮	鮑菇鮮瓜 瓜果+菇-炒	履歷蔬菜	洋芋玉米湯 洋芋+玉米		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
10	四	野菇炒飯	蜜汁方乾 豆乾+芝麻-煮	紅燒烤麩 蔬菜+蔬菜-煮	蘿蔔海帶 蘿蔔+海帶-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.7	834
11	五	紅藜飯	素燒肉排 素肉排-煮	芋香玉米 玉米+芋頭-煮	芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-煮	履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 瓜果+薏仁	水果	6.6	2.7	2.5	2.6	844
14	一	日式炒烏龍	梅乾素肉 筍+素肉+梅乾菜-煮	麻油凍腐 蔬菜+凍腐-煮	薑燒鮮瓜 瓜果+薑-煮	履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
15	二	白飯	打拋乾丁 豆乾+蔬菜-煮	香椿竹腸 蔬菜+竹腸-煮	清炒花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	豆薯湯 豆薯+蔬菜	果汁	6.6	2.7	2.4	2.7	846
16	三	白飯	醬燒百頁 百頁+蔬菜-煮	紅燒油片 蔬菜+油片-煮	針菇高麗 高麗+金針菇-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.6	825
17	四	五穀飯	酸甜豆腐 豆腐+蔬菜-煮	炒白菜 白菜+蔬菜-炒	香甜玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽		6.3	2.7	2.4	2.5	816
18	五	薏仁飯	鮑菇油腐 油腐+鮑菇-煮	茄汁麵輪 蔬菜+麵輪-煮	香炒瓠瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
21	一	彩蔬炒飯	醬燒素魚排 素魚排-煮	韓式黃芽 黃芽+蔬菜-炒	炒素齋 蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	6.3	2.7	2.4	2.5	816
22	二	白飯	酸甜百頁 百頁+蔬菜-煮	針菇鮮瓜 瓜果+針菇-煮	香炒洋芋絲 洋芋+素肉+蔬菜-炒	履歷蔬菜	白玉味噌湯 蘿蔔+海帶	豆漿	6.5	2.6	2.6	2.6	832
23	三	白飯	關東煮 油腐+蔬菜-煮	麻香高麗 高麗+蔬菜-煮	清炒時蔬 蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+洋芋		6.3	2.7	2.3	2.5	813.5
24	四	糙米飯	瓜仔乾丁 豆乾+蔞瓜-煮	塔香麵輪 蔬菜+麵輪-煮	香菇蘿蔔絲 蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.5	823
25	五	薏仁飯	高麗凍腐 凍腐+高麗-煮	鮮瓜竹腸 瓜果+竹腸-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	筍仔豆腐湯 筍+豆腐	水果	6.5	2.6	2.5	2.5	825
28	一	紫米飯	大溪豆乾 豆乾+蔬菜-煮	咖哩百頁 蔬菜+百頁-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	履歷蔬菜	菜頭湯 蘿蔔+蔬菜	水果	6.4	2.7	2.3	2.5	820.5
29	二	白飯	茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮	鍋燒白菜 白菜+蔬菜-煮	椒鹽雙絲 地瓜+芋頭-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜	果汁	6.5	2.7	2.2	2.6	829.5
30	三	白飯	黑胡椒凍腐 凍腐+蔬菜+黑胡椒-煮	糖醋乾丁 蔬菜+豆乾-煮	木耳炒瓜 瓜果+木耳-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶		6.4	2.5	2.6	2.5	813
31	四	胚芽飯	紅燒豆腐 豆腐+蔬菜-煮	蜜汁烤麩 蔬菜+烤麩-煮	鮮菇高麗 高麗+菇-炒	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 瓜果+枸杞		6.4	2.5	2.6	2.5	813