

# HY 宏遠 111年4月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+許詠宜+黃佩珊 ◎ 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 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	燕窩 (份)
1	五	糙米飯	高麗凍腐 凍腐+高麗-煮	糖醋干丁 蔬菜+豆乾-炒	鮮炒花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果+薏仁	水果	6.7	2.6	2.3	2.6	838.5
6	三	白飯	茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮	香滷麵輪 蔬菜+麵輪-油	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
7	四	燕麥飯	大黑豆干 豆乾+蔬菜-煮	蜜汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜+海芽		6.8	2.5	2.5	2.6	843
8	五	小米飯	醬燒豆腐 豆腐+蔬菜-煮	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	香甜玉米 玉米+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜+薑	水果	6.8	2.5	2.3	2.6	838
11	一	胚芽飯	香炒干丁 豆乾+蔬菜-炒	咖哩百頁 蔬菜+百頁-煮	針菇高麗 高麗+針菇-炒	履歷 蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.3	2.9	838
12	二	芝麻飯	三杯油腐 油腐+蔬菜-炒	糖醋烤麩 蔬菜+烤麩-煮	木耳花椰 花椰+木耳-炒	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+蔬菜	豆漿	6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
13	三	白飯	蜜汁花干 花干-煮	炒大白菜 白菜+蔬菜-炒	炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.7	819
14	四	義大利麵	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	木耳干絲 豆干絲+木耳-炒	鮑菇玉米 玉米+菇-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜		6.7	2.5	2.5	2.6	836
15	五	紅藜飯	筍干素肉 筍+素肉-煮	韓式凍腐 蔬菜+凍腐-煮	鮮蔬蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
18	一	古早味炒飯	紅燒竹腸 蔬菜+竹腸-煮	香椿豆腐 豆腐+蔬菜-煮	針菇鮮瓜 瓜果+針菇-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
19	二	胚芽飯	五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗+蔬菜-炒	田園玉米 玉米+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐	果汁	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
20	三	白飯	醬燒素肚 素肚+蔬菜-煮	蜜汁豆乾 豆乾+芝麻-煮	脆炒薯絲 豆薯+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
21	四	糙米飯	甜麵豆雞 豆雞+蔬菜-煮	茄汁麵輪 蔬菜+麵輪-煮	菇香白菜 白菜+菇-炒	有機 蔬菜	筍仔湯 筍+薑		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
22	五	芝麻飯	素燒肉排X1 素肉排-煮	蘿蔔油腐 蘿蔔+油腐-煮	鮮蔬花椰 花椰+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
25	一	燕麥飯	家常豆腐 豆腐+蔬菜-煮	茄汁麵腸 麵腸+蔬菜-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌油片湯 海芽+油片	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
26	二	小米飯	味噌油腐 油腐+蔬菜-煮	麻香干絲 豆干絲+蔬菜-炒	針菇白菜 白菜+金針菇-煮	履歷 蔬菜	磨菇濃湯 洋芋+菇-煮	豆漿	6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
27	三	白飯	素魚排X1 素魚排-煮	鍋燒凍腐 蔬菜+凍腐-煮	季節鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	韓式黃芽湯 黃芽+蔬菜-煮		6.6	2.7	2.4	2.9	855
28	四	炒烏龍麵	紅燒烤麩 蔬菜+烤麩-煮	打拋干丁 豆乾+蔬菜-炒	炒花椰菜 花椰+蔬菜-炒	有機 蔬菜	筍片湯 筍+薑		6.6	2.6	2.5	2.7	841
29	五	五穀飯	素肉臊百頁 百頁+素肉-煮	酸甜豆雞 豆雞+蔬菜-煮	木耳高麗 高麗+木耳-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	6.6	2.6	2.3	2.5	827

【營養教育】每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

※本校未使用輻射汙染食品