

HY 宏遠 111年9月素食菜單 永平高中



◎ 營養師：蔣孟芸、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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 穀類(份)	蛋黃蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
8/30	二	燕麥飯	糖醋烤麩 烤麩+蔬菜-煮	紅燒冬瓜 冬瓜+蔬菜-燒	螞蟻上樹 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
8/31	三	白飯	照燒百頁 百頁+蔬菜-煮	香炒花椰 花椰+蔬菜-炒	炒鮮蔬 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
1	四	薏仁飯	麻油素齋 凍腐+蔬菜-煮	沙茶豆雞 素雞+蔬菜-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
2	五	五穀飯	鮮蔬油片 蔬菜+油片-煮	義式玉米 玉米+蔬菜-炒	豆芽雙絲 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	洋芋湯 洋芋+蔬菜	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	一	胚芽飯	番茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	筍燒素肉 蔬菜+素肉-燒	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	二	芝麻飯	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	味噌凍腐 蔬菜+凍腐-煮	清炒芽菜 黃芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時蔬湯 蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	三	白飯	照燒麵腸 麵腸+蔬菜-燒	茄汁粉絲 蔬菜+冬粉-煮	木耳鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜		6.4	2.6	2.5	2.7	827
8	四	燕麥飯	酸甜竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	日式油腐 油腐+蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	海芽薑絲湯 海芽+薑絲	豆漿	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	一	野菇炊飯	芹炒素肚 素肚+蔬菜+芹-炒	紅椒四季 蔬菜+敏豆-炒	紅絲扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	筍仔湯 筍+薑絲	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
13	二	糙米飯	香椿豆腐 蔬菜+豆腐-煮	芝香南瓜 南瓜+芝麻-燒	菇香白菜 白菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米湯 玉米+蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
14	三	芝麻飯	醬燒素排 素肉排-燒	紅絲豆薯 豆薯+紅蘿蔔-炒	蠔油素齋 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
15	四	胚芽飯	五香豆干 豆干+蔬菜-煮	沙茶海根 海帶根+蔬菜-炒	木耳燒筍 筍+蔬菜-燒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+枸杞	果汁	6.4	2.6	2.5	2.7	827
16	五	薏仁飯	酸菜麵腸 麵腸+蔬菜-煮	香甜薯塊 洋芋+紅蘿蔔-煮	清炒雙花 花椰+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+菇	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
19	一	茄汁義大利麵	素魚排 素魚排-燒	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮蔬寬粉 蔬菜+寬粉-炒	履歷 蔬菜	針菇時瓜湯 瓜果+菇	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
20	二	薏仁飯	三杯油腐 油腐+蔬菜-燒	五香麵輪 蔬菜+麵輪-油	芝香牛蒡 牛蒡+白芝麻-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 蔬菜+豆腐		6.5	2.6	2.6	2.6	832
21	三	白飯	椒麻素雞 素雞+蔬菜-炒	紅燒洋芋 洋芋+蔬菜-煮	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	履歷 蔬菜	昆布湯 海帶+蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22	四	小米飯	薑燒麵腸 麵腸+蔬菜-燒	鮮炒時蔬 蔬菜-炒	太極木耳 黑木耳+白木耳-煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜	豆漿	6.3	2.7	2.4	2.7	825
23	五	糙米飯	和風凍腐 蔬菜+凍腐-煮	炒葫蘆瓜 瓜果+蔬菜-炒	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	黃芽湯 黃芽+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
26	一	鮮蔬炒飯	蜜汁花干 蘭花干-油	鳳梨木耳 木耳+鳳梨+蔬菜-煮	清炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	彩蔬湯 玉米+蔬菜	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
27	二	胚芽飯	青蔬烤麩 蔬菜+烤麩-燒	茄汁洋芋 洋芋+蔬菜-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍絲+薑絲		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
28	三	白飯	素肉燥 蔬菜+素紋肉-煮	香菇蘿蔔絲 蘿蔔+紅蘿蔔+菇-炒	季節鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑絲		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	四	五穀飯	鮮蔬油腐 油腐+蔬菜-煮	彩椒玉米 玉米+甜椒-炒	脆炒海絲 海帶絲+蔬菜-炒	有機 蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲	果汁	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
30	五	紅藜飯	蜜汁豆干 豆干+蔬菜-燒	蘿蔔麵輪 蔬菜+麵輪-煮	薑味時蔬 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 蔬菜+菇	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品