

HY 宏遠112年1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、含纖維蛋白之穀物製品、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 ★

日	週	主食	主菜	副菜二	副菜三	蔬菜	湯品	備註	全穀類 穀類 (g)	豆魚蛋 肉類 (g)	蔬菜類 (g)	油鹽類 (g)	熱量(千 卡)
3	二	小米飯	香滷烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	香椿豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	菇菇鮮瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
4	三	白飯	麻油凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	甜麵黑乾 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	炒時蔬 <small>蔬菜+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	洋芋蔬菜湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	四	鮮蔬炊飯	醬爆素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	腐皮鮮蔬 <small>蔬菜+豆皮-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>蔬菜+菇</small>	果汁	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	五	芝麻飯	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鍋燒百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	芝香牛蒡 <small>牛蒡+芝麻-煮</small>	履歷 蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	六	五穀飯	醬燒花干 <small>蘭花干-煮</small>	蜜汁竹腸 <small>蔬菜+竹腸-煮</small>	捲捲海草 <small>海草+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
9	一	糙米飯	和風凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	咖哩百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	鮮蔬扁蒲 <small>扁蒲+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	二	燕麥飯	照燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	酸甜油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	韓式黃芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄+蔬菜</small>		6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
11	三	白飯	紅燒素排 <small>素肉排-煮</small>	醬煮豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜+薑-煮</small>	履歷 蔬菜	海芽味噌湯 <small>海芽+菇</small>		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
16	一	紅藜飯	咖哩嫩腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	筍燒竹腸 <small>筍+竹腸-煮</small>	紅絲條豆 <small>綠豆+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	薏仁鮮瓜湯 <small>瓜果+薏仁</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
17	二	糙米飯	酸甜豆雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	香滷油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	白菜年糕 <small>白菜+年糕+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	黃芽湯 <small>豆芽+蔬菜</small>		6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
18	三	白飯	蜜汁方干 <small>豆干+芝麻</small>	沙茶麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	米粉湯 <small>蔬菜+米粉</small>		6.6	2.9	2.5	2.6	859
~~~~放寒假~~~~													

※本校未使用輻射汙染食品