

# HY 宏遠 112年3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  
 \*本菜單含有花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、合類筋蛋白之穀物製品、大豆製品等，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<br>餐額<br>(份) | 豆魚蛋<br>肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油類類<br>(份) | 熱量<br>(千卡) |
|----|---|--------|--------------------|--------------------|--------------------|----------|-----------------|----|------------------|------------------|------------|------------|------------|
| 1  | 三 | 炒烏龍麵   | 三杯烤麩<br>蔬菜+烤麩-煮    | 韓式凍腐<br>凍腐+豆芽-煮    | 熱炒高麗<br>高麗+蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 枸杞洋芋湯<br>洋芋+枸杞  |    | 6.4              | 2.4              | 2.3        | 2.7        | 807        |
| 2  | 四 | 小米飯    | 糖醋麵腸<br>麵腸+蔬菜-煮    | 沙茶乾片<br>豆干+蔬菜-煮    | 季節時瓜<br>瓜果+蔬菜-煮    | 有機<br>蔬菜 | 榨菜粉絲湯<br>蔬菜+冬粉  |    | 6.4              | 2.5              | 2.5        | 2.7        | 819.5      |
| 3  | 五 | 芝麻飯    | 酸菜素肚<br>素肚+酸菜-煮    | 香甜南瓜<br>南瓜-蒸       | 捲捲海藻<br>海藻+蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 鮮蔬湯<br>蔬菜       | 水果 | 6.5              | 2.7              | 2.5        | 2.7        | 841.5      |
| 6  | 一 | 燕麥飯    | 素燒肉排<br>素肉排-燒      | 紅燒油片<br>油片+蔬菜-煮    | 麻香高麗<br>高麗+蔬菜+枸杞-煮 | 履歷<br>蔬菜 | 筍片湯<br>筍+蔬菜     | 水果 | 6.5              | 2.5              | 2.5        | 2.6        | 822        |
| 7  | 二 | 胚芽飯    | 酸甜百頁<br>百頁+蔬菜-煮    | 白菜滷<br>白菜+蔬菜-油     | 清炒花椰<br>花椰+蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 薑絲南瓜湯<br>南瓜+薑   |    | 6.4              | 2.7              | 2.3        | 2.6        | 825        |
| 8  | 三 | 古早味油飯  | 筍燒素肉<br>素肉+蔬菜-煮    | 沙茶豆雞<br>素雞+蔬菜-煮    | 香炒芽菜<br>豆芽+蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 洋芋湯<br>洋芋+蔬菜    |    | 6.4              | 2.6              | 2.3        | 2.7        | 822        |
| 9  | 四 | 白飯     | 醬燒花干<br>蘭花干-煮      | 麻婆凍腐<br>凍腐+蔬菜-煮    | 鮑菇條豆<br>條豆+蔬菜-煮    | 有機<br>蔬菜 | 雙色蘿蔔湯<br>蘿蔔+紅蘿蔔 | 豆奶 | 6.4              | 2.5              | 2.5        | 2.7        | 819.5      |
| 10 | 五 | 糙米飯    | 香滷麵輪<br>蔬菜+麵輪+花生-油 | 蜜汁方干<br>豆干+芝麻-煮    | 香炒洋芋絲<br>洋芋+素肉-炒   | 履歷<br>蔬菜 | 味噌湯<br>海芽+味噌    | 水果 | 6.5              | 2.6              | 2.5        | 2.7        | 834        |
| 13 | 一 | 芝麻飯    | 香椿竹腸<br>蔬菜+竹腸-煮    | 脆炒海絲<br>海帶+蔬菜-炒    | 薑絲花椰<br>花椰+蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 韓式鮮蔬湯<br>蔬菜+素泡菜 | 水果 | 6.6              | 2.7              | 2.5        | 2.6        | 844        |
| 14 | 二 | 白飯     | 酸甜豆腐<br>豆腐+蔬菜-煮    | 榨菜素雞<br>豆雞+榨菜-煮    | 炒白菜<br>白菜+蔬菜-炒     | 履歷<br>蔬菜 | 鮮瓜薏仁湯<br>瓜果+洋薏仁 |    | 6.5              | 2.7              | 2.3        | 2.7        | 836.5      |
| 15 | 三 | 義大利麵   | 醬燒素排<br>素排-燒       | 芋香干片<br>豆干+蔬菜-煮    | 梅汁南瓜<br>南瓜+話梅-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海芽+薑   |    | 6.6              | 2.7              | 2.4        | 2.7        | 846        |
| 16 | 四 | 小米飯    | 鮮蔬烤麩<br>烤麩+蔬菜-煮    | 紅燒百頁<br>百頁+蔬菜-煮    | 鳳梨鮮瓜<br>瓜果+鳳梨-煮    | 有機<br>蔬菜 | 豆腐湯<br>蔬菜+豆腐    | 果汁 | 6.4              | 2.7              | 2.3        | 2.6        | 825        |
| 17 | 五 | 燕麥飯    | 高麗凍腐<br>凍腐+蔬菜-煮    | 清炒素肚<br>素肚+蔬菜-炒    | 醬燒蘿蔔<br>蘿蔔+蔬菜+筍筍-煮 | 履歷<br>蔬菜 | 鮮蔬濃湯<br>蔬菜+菇    | 水果 | 6.3              | 2.7              | 2.4        | 2.5        | 816        |
| 20 | 一 | 白飯     | 大溪豆乾<br>豆干+蔬菜-煮    | 塔香麵輪<br>蔬菜+麵輪-煮    | 鮮菇白菜<br>白菜+菇-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 味噌湯<br>蔬菜+味噌    | 水果 | 6.5              | 2.7              | 2.5        | 2.5        | 832.5      |
| 21 | 二 | 薏仁飯    | 煙燻素茶鵝<br>素茶鵝-煮     | 蔬炒干片<br>豆干+條豆+蔬菜-炒 | 清炒海根<br>海帶+蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+蔬菜    |    | 6.3              | 2.7              | 2.4        | 2.5        | 816        |
| 22 | 三 | 青蔬炒飯   | 五香肉臊<br>蔬菜+素肉-煮    | 油片鮮瓜<br>瓜果+油片+蔬菜-煮 | 泰式薯絲<br>豆薯+蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 白菜鮮蔬湯<br>白菜+蔬菜  |    | 6.5              | 2.6              | 2.6        | 2.6        | 832        |
| 23 | 四 | 五穀飯    | 蘿蔔油腐<br>油腐+蔬菜-煮    | 糖醋麵腸<br>麵腸+鳳梨+蔬菜-煮 | 脆炒高麗<br>高麗+蔬菜-炒    | 有機<br>蔬菜 | 時瓜湯<br>瓜果+薑     | 豆奶 | 6.3              | 2.7              | 2.3        | 2.5        | 813.5      |
| 24 | 五 | 糙米飯    | 咖哩凍腐<br>凍腐+蔬菜-煮    | 紅燒豆雞<br>素雞+蔬菜-煮    | 芋香白菜<br>白菜+蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 鮮蔬油腐湯<br>油腐+海芽  | 水果 | 6.4              | 2.7              | 2.4        | 2.5        | 823        |
| 25 | 六 | 紅藜飯    | 蜜薯烤麩<br>烤麩+地瓜-煮    | 豆醬燒腐<br>豆腐+蔬菜-煮    | 清炒海藻<br>海藻+蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 榨菜時蔬湯<br>蔬菜+榨菜  |    | 6.5              | 2.6              | 2.5        | 2.5        | 825        |
| 27 | 一 | 燕麥飯    | 彩椒骰子腐<br>油腐+蔬菜-煮   | 客家小炒<br>素肉+豆干+蔬菜-炒 | 韓式時蔬<br>豆薯+蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 鮮蔬湯<br>蔬菜       | 水果 | 6.4              | 2.7              | 2.3        | 2.5        | 820.5      |
| 28 | 二 | 小米飯    | 番茄百頁<br>百頁+蔬菜-煮    | 鮮瓜竹腸<br>瓜果+竹腸-煮    | 熱炒銀芽<br>豆芽+豆皮+蔬菜-炒 | 履歷<br>蔬菜 | 蘑菇濃湯<br>蔬菜+菇    |    | 6.5              | 2.7              | 2.2        | 2.6        | 829.5      |
| 29 | 三 | 蘑菇醬鐵板麵 | 醬爆干絲<br>豆干+蔬菜-煮    | 鮑菇麵輪<br>蔬菜+麵輪-煮    | 寧波年糕<br>蔬菜+年糕-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 筍仔湯<br>筍+蔬菜     |    | 6.4              | 2.5              | 2.6        | 2.5        | 813        |
| 30 | 四 | 胚芽飯    | 打拋肉醬<br>素肉+蔬菜-煮    | 金瓜粉絲<br>蔬菜+冬粉-煮    | 香菇蘿蔔絲<br>蘿蔔+菇-炒    | 有機<br>蔬菜 | 黃芽湯<br>豆芽+蔬菜    | 豆奶 | 6.3              | 2.7              | 2.3        | 2.5        | 813.5      |
| 31 | 五 | 薏仁飯    | 洋芋麵腸<br>麵腸+蔬菜-煮    | 瓜仔干丁<br>豆干+蔬菜-煮    | 燴炒鮮瓜<br>瓜果+筍筍-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 麵線羹<br>麵線+蔬菜    | 水果 | 6.4              | 2.5              | 2.6        | 2.5        | 813        |

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫。

※本校未使用輻射汙染食品