

# HY 宏遠 112年5月素食菜單永平高中

◎ 營養師：薛孟蓉 ◎ 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、蛋製品、含脂肪蛋白之穀物製品、大豆製品及其製品，**不適合過敏體質者食用\***  
 \*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                             | 飲料   | 營養成分 (每份) |     |     |       |       |
|----|---|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------|--------------------------------|------|-----------|-----|-----|-------|-------|
|    |   |             |                                   |                                   |                                   |      |                                |      | 熱能        | 蛋白質 | 脂肪  | 碳水化合物 | 纖維    |
| 1  | 一 | 蕎麥飯         | 韓式油腐<br><small>油腐+蔬菜-煮</small>    | 香滷麵輪<br><small>蔬菜+麵輪+花生-煮</small> | 白菜滷<br><small>白菜+蔬菜-煮</small>     | 履歷蔬菜 | 大滷湯<br><small>豆腐+蔬菜</small>    | 水果   | 6.5       | 2.6 | 2.3 | 2.9   | 838   |
| 2  | 二 | 白飯          | 糖醋百頁<br><small>百頁+鳳梨+蔬菜-煮</small> | 味噌凍腐<br><small>凍腐+蔬菜-煮</small>    | 茼蒿扁蒲<br><small>扁蒲+茼蒿-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 羅宋湯<br><small>番茄+蔬菜</small>    |      | 6.4       | 2.7 | 2.5 | 2.7   | 834.5 |
| 3  | 三 | 古早味油飯       | 燒肉排X1<br><small>素肉排-燒</small>     | 鮮炒干絲<br><small>豆干+蔬菜-炒</small>    | 泡菜粉絲<br><small>白菜+冬粉+泡菜-煮</small> | 履歷蔬菜 | 薑絲大瓜湯<br><small>瓜果+薑</small>   |      | 6.5       | 2.4 | 2.4 | 2.7   | 819   |
| 4  | 四 | 薏仁飯         | 家常嫩腐<br><small>豆腐+蔬菜-煮</small>    | 沙茶素雞<br><small>素雞+蔬菜-煮</small>    | 醬燒時蔬<br><small>蔬菜+番茄-燒</small>    | 有機蔬菜 | 裙帶海芽湯<br><small>海芽+薑</small>   | 豆漿   | 6.7       | 2.5 | 2.5 | 2.6   | 836   |
| 5  | 五 | 胚芽飯         | 腐乳豆腸<br><small>蔬菜+豆腐-煮</small>    | 麻燒油片<br><small>油片+蔬菜+枸杞-煮</small> | 炒高麗菜<br><small>高麗+木耳-炒</small>    | 履歷蔬菜 | 針菇凍腐湯<br><small>凍腐+蔬菜</small>  | 水果   | 6.5       | 2.7 | 2.3 | 2.6   | 832   |
| 8  | 一 | 白飯          | 紅燒烤麩<br><small>烤麩+蔬菜-煮</small>    | 茄香豆腐<br><small>豆腐+蔬菜+鳳梨-煮</small> | 鮮瓜豆簽<br><small>瓜果+豆簽+蔬菜-煮</small> | 履歷蔬菜 | 味噌湯<br><small>蔬菜+味噌</small>    | 水果   | 6.6       | 2.6 | 2.4 | 2.6   | 834   |
| 9  | 二 | 燕麥飯         | 蠔汁竹腸<br><small>蔬菜+竹腸-煮</small>    | 咖哩油腐<br><small>油腐+蔬菜-煮</small>    | 沙茶海根<br><small>海根+蔬菜-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 筍絲香菇湯<br><small>筍+菇</small>    |      | 6.5       | 2.7 | 2.4 | 2.7   | 836.5 |
| 10 | 三 | 金瓜炒米粉       | 蜜汁素排X1<br><small>素排-煮</small>     | 雪菜乾丁<br><small>豆干+雪菜+蔬菜-煮</small> | 椒鹽條豆<br><small>綠豆+蔬菜-炸</small>    | 履歷蔬菜 | 榨菜鮮蔬湯<br><small>蔬菜+榨菜</small>  |      | 6.5       | 2.7 | 2.4 | 2.8   | 843.5 |
| 11 | 四 | 五穀飯         | 鮮蔬凍腐<br><small>凍腐+蔬菜-煮</small>    | 酸甜麵輪<br><small>麵輪+蔬菜-煮</small>    | 豆瓣炒筍<br><small>筍+蔬菜-炒</small>     | 有機蔬菜 | 蘑菇濃湯<br><small>洋芋+菇+蔬菜</small> | 履歷豆漿 | 6.6       | 2.7 | 2.5 | 2.9   | 857.5 |
| 12 | 五 | 小米飯         | 燒黑乾<br><small>豆干+蔬菜-燒</small>     | 茄汁豆捲<br><small>腐皮+蔬菜-煮</small>    | 黑椒豆芽<br><small>豆芽+蔬菜-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 雙色白玉湯<br><small>蘿蔔+紅蘿蔔</small> | 水果   | 6.5       | 2.6 | 2.4 | 2.5   | 822.5 |
| 15 | 一 | 燕麥飯         | 甜麵素雞<br><small>素雞+蔬菜-煮</small>    | 金瓜豆腐<br><small>豆腐+蔬菜+蘋果-煮</small> | 爽口大瓜<br><small>瓜果+蔬菜-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 白菜三絲湯<br><small>白菜+蔬菜</small>  | 水果   | 6.5       | 2.7 | 2.3 | 2.7   | 836.5 |
| 16 | 二 | 胚芽飯         | 素燒百頁<br><small>百頁+素肉+蔬菜-煮</small> | 打拋乾丁<br><small>豆干+蔬菜-煮</small>    | 豆芽拌蔬<br><small>豆芽+蔬菜-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 海芽味噌湯<br><small>海芽+薑</small>   |      | 6.5       | 2.7 | 2.4 | 2.8   | 843.5 |
| 17 | 三 | 咖哩炒飯        | 紅燒花干X1<br><small>燻花干-燒</small>    | 酸菜素肚<br><small>素肚+蔬菜-煮</small>    | 燒粉絲<br><small>冬粉+蔬菜-煮</small>     | 履歷蔬菜 | 酸辣湯<br><small>豆腐+蔬菜</small>    |      | 6.6       | 2.7 | 2.5 | 2.9   | 857.5 |
| 18 | 四 | 白飯          | 泡菜素肉絲<br><small>蔬菜+素肉-煮</small>   | 麻香干絲<br><small>豆干+蔬菜-煮</small>    | 泰式薯絲<br><small>豆薯+蔬菜-煮</small>    | 有機蔬菜 | 洋芋鮮蔬湯<br><small>洋芋+蔬菜</small>  | 果汁   | 6.5       | 2.6 | 2.4 | 2.5   | 822.5 |
| 19 | 五 | 會考場佈，不供餐!!! |                                   |                                   |                                   |      |                                |      |           |     |     |       |       |
| 22 | 一 | 五穀飯         | 醬燒素肚<br><small>素肚+蔬菜-煮</small>    | 白菜凍腐<br><small>凍腐+蔬菜-煮</small>    | 茼蒿花椰<br><small>花椰+茼蒿-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 時瓜薏仁湯<br><small>瓜果+洋蔥仁</small> | 水果   | 6.5       | 2.5 | 2.6 | 2.6   | 824.5 |
| 23 | 二 | 小米飯         | 咖哩豆腐<br><small>豆腐+蔬菜-煮</small>    | 筍燒素肉<br><small>素肉+蔬菜-煮</small>    | 捲捲海茸<br><small>海茸+蔬菜-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 蔬菜湯<br><small>蔬菜</small>       |      | 6.5       | 2.7 | 2.3 | 2.9   | 845.5 |
| 24 | 三 | 義大利麵        | 烤魚排X1<br><small>素魚排-烤</small>     | 沙嗲黑干<br><small>黑干+蔬菜-煮</small>    | 紅片白菜<br><small>白菜+紅蘿蔔-煮</small>   | 履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br><small>玉米+蔬菜</small>   |      | 6.6       | 2.7 | 2.4 | 2.9   | 855   |
| 25 | 四 | 胚芽飯         | 泰式乾丁<br><small>豆乾+蔬菜-煮</small>    | 芋香竹腸<br><small>蔬菜+竹腸-煮</small>    | 筍香三絲<br><small>筍+蔬菜</small>       | 有機蔬菜 | 清燉蘿蔔湯<br><small>蘿蔔+蔬菜</small>  | 豆漿   | 6.6       | 2.6 | 2.5 | 2.7   | 841   |
| 26 | 五 | 白飯          | 小瓜素雞<br><small>素雞+蔬菜-煮</small>    | 酸甜油腐<br><small>油腐+蔬菜-煮</small>    | 南洋粉絲<br><small>蔬菜+冬粉-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 時瓜湯<br><small>瓜果+薑</small>     | 水果   | 6.6       | 2.6 | 2.3 | 2.5   | 827   |
| 29 | 一 | 紫米飯         | 鮮瓜麵輪<br><small>瓜果+麵輪-煮</small>    | 藥膳凍腐<br><small>凍腐+蔬菜-煮</small>    | 玉筍脆豆<br><small>綠豆+蔬菜-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 南瓜鮮蔬湯<br><small>南瓜+蔬菜</small>  | 水果   | 6.6       | 2.7 | 2.5 | 2.7   | 848.5 |
| 30 | 二 | 薏仁飯         | 榨菜豆腸<br><small>豆腸+蔬菜-煮</small>    | 腐竹三鮮<br><small>腐竹+蔬菜-煮</small>    | 關東煮<br><small>蘿蔔+蔬菜+茼蒿-煮</small>  | 履歷蔬菜 | 義式鮮茄湯<br><small>番茄+蔬菜</small>  |      | 6.7       | 2.6 | 2.3 | 2.6   | 838.5 |
| 31 | 三 | 白飯          | 滷大四角<br><small>四角油煎-滷</small>     | 味噌麵腸<br><small>蔬菜+麵腸-煮</small>    | 彩繪花椰<br><small>花椰+蔬菜-煮</small>    | 履歷蔬菜 | 玉米湯<br><small>玉米+蔬菜</small>    |      | 6.6       | 2.7 | 2.4 | 2.9   | 855   |

【營養教育】紅蘿蔔中大量的β-胡蘿蔔素，有很強的抗氧化功效，能預防黃斑部病變，而且經過肝臟和小腸的作用之後，有一半會轉變成維生素A，可以保護視網膜，並且改善乾眼症、夜盲症…等眼部疾病。

※本校未使用輻射汙染食品