



# 宏遠 112年6月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：蔣孟芸+葉亭君 ◎ 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、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	豆及豆	蔬菜類	海帶類	熱量(千卡)
								(磅)	(磅)	(磅)	(磅)	
1 四	白飯	香滷大溪干 <small>黑干+蔬菜+白芝麻-煮</small>	酸甜醬百頁 <small>百頁+蔬菜+鳳梨-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>粉絲+榨菜+蔬菜</small>	豆漿	6.5	2.6	2.3	2.9	838
2 五	小米飯	照燒腐竹捲 <small>腐竹+蔬菜-煮</small>	味噌燒凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	咖哩花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
5 一	薏仁飯	南瓜燒豆腸 <small>豆腸+南瓜+蔬菜-煮</small>	醋溜麵輪 <small>麵輪+蔬菜-煮</small>	雲耳炒筍 <small>筍+蔬菜+枸杞-炒</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+豆皮+茶包</small>	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
6 二	白飯	干丁拌醬 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	番茄豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	季節鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
7 三	夏威夷炒飯	煙燻茶鵝X1 <small>素茶鵝-煮</small>	蜜汁烤麩 <small>烤麩+蔬菜-煮</small>	芋燒大白 <small>大白+芋頭+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	鮮蔬湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
8 四	芝麻飯	酸菜素肚 <small>素肚+酸菜-煮</small>	醬燒三角腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>	豆漿	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
9 五	胚芽飯	梅干素肉 <small>素肉+梅干+蔬菜-煮</small>	宮保豆雞 <small>素雞+蔬菜+花生-煮</small>	木耳甘藍 <small>高麗+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	豆腐羹 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
12 一	五穀飯	白玉燒肉 <small>素肉+蔬菜+茶包-煮</small>	椒香干片 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	針菇白菜 <small>白菜+蔬菜+油片-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
13 二	糙米飯	藥膳凍腐 <small>凍腐+蔬菜+枸杞-煮</small>	蜜薯竹腸 <small>竹腸+蔬菜-煮</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
14 三	茄醬 義大利麵	紅燒獅子頭X1 <small>素獅子頭+蔬菜-煮</small>	榨菜肉絲 <small>素肉絲+蔬菜+榨菜-煮</small>	泰式筍絲 <small>筍+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	芋香粥 <small>白米+蔬菜+芋頭</small>		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
15 四	燕麥飯	香椿豆腐 <small>豆腐+蔬菜+玉米-煮</small>	三杯麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	金菇筍片湯 <small>筍+蔬菜</small>	履歷豆漿	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
16 五	白飯	瓜仔干丁 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	酸甜麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	薑炒四季 <small>條豆+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	時瓜湯 <small>黃瓜+薑</small>	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
17 六	小米飯	紅燒豆包 <small>豆包+蔬菜-煮</small>	沙嗲凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	黃金玉米 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	洋芋薏仁湯 <small>洋芋+蔬菜+薏仁</small>		6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
19 一	芝麻飯	壽喜燒腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	咖哩百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	義式鮑菇 <small>鮑菇+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>高麗+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
20 二	胚芽飯	麻燒油片 <small>油片+蔬菜-煮</small>	糖醋素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	什錦時瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	海芽鮮蔬湯 <small>海芽+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.9	855
21 三	麻香油飯	茄汁 蘭花乾X1 <small>蘭花干-煮</small>	豆瓣干絲 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	沙茶海茸 <small>海茸+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.6	2.6	2.5	2.7	841
26 一	白飯	麻婆豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鮮茄素肚 <small>素肚+蔬菜+筍絲-煮</small>	木須白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	水果	6.6	2.6	2.3	2.5	827
27 二	五穀飯	香滷麵輪 <small>蔬菜+麵輪+花生-煮</small>	年糕凍腐 <small>凍腐+蔬菜+年糕-煮</small>	鹽滷毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	履歷蔬菜	筍絲湯 <small>筍+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
28 三	蘑菇醬 鐵板麵	燒素排X1 <small>素排-燒</small>	豆豉乾片 <small>豆干+蔬菜+豆豉-煮</small>	彩繪菇丁 <small>菇+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.9	855
29 四	薏仁飯	栗香方干 <small>黑干+地瓜+栗子-煮</small>	照燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	麻香黃芽 <small>黃芽+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 <small>瓜果+枸杞</small>	豆漿	6.6	2.6	2.5	2.7	841
30 五	休業式，當天不供餐！祝暑假愉快~											

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

※本校未使用輻射汙染食品