

HY 宏遠 110年3月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：倪彥婷·林佩芝·蔡秀芳 ◎ 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、含麩筋蛋白之穀物製品、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	全穀雜糧類(份)	豆蛋素肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽類(份)	熱量(千卡)
2	二	胚芽飯	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-煮	安心蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海芽	豆漿	6.4	2.4	2.3	2.7	807
3	三	白飯	沙茶干片 豆干+蔬菜-炒	彩繪高麗 高麗+蔬菜-炒	醬滷鮮瓜 瓜果+蔬菜-滷	安心蔬菜	竹筍湯 筍+木耳		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
4	四	薏仁飯	骰子油腐 油腐+蔬菜-煮	彩椒竹腸 蔬菜+香竹腸+彩椒-煮	脆炒豆芽 豆芽+木耳-炒	有機蔬菜	白菜粉絲湯 白菜+冬粉		6.5	2.7	2.5	2.7	841.5
5	五	白飯	五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-炒	枸杞鮮蔬 蔬菜+枸杞-炒	安心蔬菜	南瓜湯 南瓜	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822
8	一	白飯	咖哩嫩腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮炒高麗 高麗+蔬菜-炒	田園四喜 蔬菜+玉米-煮	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825
9	二	芝麻飯	沙茶豆雞 豆雞+蔬菜-煮	酸甜竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	紅片鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	時蔬湯 蔬菜	豆漿	6.4	2.6	2.3	2.7	822
10	三	白飯	醬燒素排 素肉排-煮	韓式凍腐 蔬菜+凍腐	炒三絲 豆芽+海絲+蔬菜-炒	安心蔬菜	木耳鮮瓜湯 瓜果+木耳		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
11	四	胚芽飯	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	芹炒鮑菇 鮑菇+芹-炒	蠔油芥藍菜 芥藍菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 洋芋+玉米		6.5	2.6	2.5	2.7	834
12	五	鮮蔬炒飯	糖醋油腐 油腐+蔬菜-煮	塔香麵腸 麵腸+蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	安心蔬菜	針菇瓜湯 瓜果+金針菇	水果	6.6	2.7	2.5	2.6	844
15	一	白飯	梅干燒肉 梅干+素五花肉-煮	麻油凍腐 蔬菜+凍腐-煮	玉米毛豆 玉米+蔬菜+毛豆-炒	安心蔬菜	芹香豆薯湯 豆薯+芹	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
16	二	糙米飯	素魚排 素魚排-煮	菇菇鮮瓜 瓜果+菇-煮	紅燒洋芋 洋芋+蔬菜-煮	安心蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜	豆漿	6.6	2.7	2.4	2.7	846
17	三	白飯	茄汁烤麩 蔬菜+烤麩-煮	紅燒油片絲 油片絲+蔬菜-煮	紅絲高麗 高麗+蔬菜-煮	安心蔬菜	枸杞鮮瓜湯 瓜果+枸杞		6.4	2.7	2.3	2.6	825
18	四	古早味炒米粉	爆炒豆干 豆干+蔬菜-煮	鮑菇凍腐 鮑菇+凍腐-煮	滷白菜 白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄		6.3	2.7	2.4	2.5	816
19	五	薏仁飯	香椿豆腐 豆腐+蔬菜-煮	茄汁粉絲 蔬菜+冬粉-炒	泰式鮮蔬 結頭菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	昆布油腐湯 油豆腐+海芽	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
22	一	香菇油飯	香滷黑干 豆干-滷	糖醋香竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	關東煮 蘿蔔+蔬菜-煮	安心蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	水果	6.3	2.7	2.4	2.5	816
23	二	芝麻飯	茄汁豆腸 豆腸+蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	安心蔬菜	玉米洋芋湯 洋芋+玉米	豆漿	6.5	2.6	2.6	2.6	832
24	三	白飯	酸菜素肚 素肚+蔬菜+酸菜-煮	泡菜凍腐 蔬菜+凍腐+泡菜-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	筍絲香菇湯 筍+香菇		6.3	2.7	2.3	2.5	813.5
25	四	糙米飯	三杯麵腸 蔬菜+麵腸-炒	家常豆腐 豆腐+蔬菜-煮	滷味 蘿蔔+蔬菜-滷	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋		6.4	2.7	2.4	2.5	823
26	五	白飯	醬燒素雞 素雞+蔬菜-煮	鮮瓜麵輪 瓜果+麵輪-煮	青豆玉米 玉米+青豆	安心蔬菜	豆薯時蔬湯 豆薯+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.5	2.5	825
29	一	紫米飯	糖醋烤麩 蔬菜+烤麩-煮	紅燒豆腐 豆腐+蔬菜-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-炒	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.4	2.7	2.3	2.5	820.5
30	二	白飯	茄汁素排 素肉排-煮	碧綠花椰 花椰+蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	安心蔬菜	薏仁鮮瓜湯 瓜果+薏仁		6.5	2.7	2.2	2.6	829.5
31	三	白飯	紅燒素肉 蔬菜+素肉-煮	蘿蔔油腐 蘿蔔+油腐-煮	韓式豆芽 黃芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米南瓜湯 南瓜+玉米		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；而水果豐富的維生素C可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維可維護腸道健康；葉黃素、維生素E等抗氧化劑可強化免疫力。