



上將食品

永平高中素食112年2月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等, 不适合其過敏體質者食用**
 ◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎ 營養師：劉芷瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
13	一	白飯 <small>白米</small>	麻香豆雞片 <small>豆雞片, 鮑菇, 紅棗-煮</small>	醬燒豆皮 <small>豆皮, 蘿葡, 彩椒-燒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽</small>	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
14	二	玉米炒飯 <small>白米, 玉米, 蔬菜</small>	海苔素魚排 <small>素魚排 XI-燒</small>	小瓜凍腐 <small>凍豆腐, 小黃瓜-燒</small>	塔香海根 <small>海帶根, 九層塔-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐, 筍, 木耳, 蔬菜</small>		6.5	2.3	2.3	2.5	798
15	三	白飯 <small>白米</small>	滷味四角腐 <small>四角腐 XI-滷</small>	酸菜素肚 <small>素肚, 酸菜-炒</small>	素蟬條豆 <small>條豆, 素蟬絲-炒</small>	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 豆皮, 芹菜</small>		6.5	2.4	2.4	2.3	799
16	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	菜瓜子糖醋豆腸 <small>豆腸, 鳳梨, 葵花子-煮</small>	雪菜干丁 <small>豆干, 雪裡紅, 蘿蔔-炒</small>	什錦芽菜 <small>豆芽菜, 木耳, 芹菜-炒</small>	有機蔬菜	素麵線羹 <small>麵線, 金針菇, 蘿蔔</small>	果汁	6.7	2.3	2	2.4	800
17	五	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐, 毛豆-煮</small>	洋芋燒素肉 <small>洋芋, 素肉, 鮮菇-燒</small>	金粒菠菜 <small>菠菜, 玉米-炒</small>	履歷蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜, 豆皮, 枸杞</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801
18	六	客家麵疙瘩 <small>麵疙瘩, 蔬菜, 木耳</small>	宮保烤麩 <small>烤麩, 鮑菇, 花生-煮</small>	彩蔬黑干 <small>黑豆干, 彩椒-炒</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕 XI-煎</small>	履歷蔬菜	麻油鮮菇湯 <small>大白菜, 鮮菇, 素羊肉</small>		6.5	2.4	2	2.4	793
20	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	豉燒蘭花干 <small>蘭花干, 豆豉-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 蔬菜, 青豆-煮</small>	針菇白菜 <small>大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜, 洋芋, 素肉骨茶包</small>	水果	6.7	2.4	2	2.2	798
21	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩百頁 <small>百頁, 洋芋, 蘿蔔-飯</small>	豆干小炒 <small>豆干, 芹菜, 木耳-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	鮮茄鮮蔬湯 <small>番茄, 白菜, 芹菜</small>		6.8	2.2	2.2	2.3	800
22	三	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	香菇燜油腐 <small>油豆腐, 香菇, 蔬菜-燒</small>	豆醬腐竹捲 <small>腐竹捲, 蘿葡, 小黃瓜-煮</small>	炸香芋排 <small>芋頭排 XI-炸</small>	履歷蔬菜	素丸結菜湯 <small>結頭菜, 素丸</small>		6.8	2.3	2.1	2.5	814
23	四	羅勒義大利麵 <small>麵, 蔬菜, 鮮菇</small>	素肉排 <small>素肉排 XI-燒</small>	腰果五香干 <small>豆干, 蘿葡, 腰果-滷</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蘿葡, 豆酥-炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 蘿葡, 玉米</small>	豆奶	6.6	2.3	2.3	2.2	791
24	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	紅燒豆腸 <small>豆腸, 洋芋-燒</small>	茄汁豆皮 <small>豆皮, 番茄, 青豆-煮</small>	炒油麥菜 <small>油麥菜-炒</small>	履歷蔬菜	筍片湯 <small>筍片, 蘿葡, 金針菇</small>	水果	6.7	2.3	2	2.5	804