

HY 宏遠112年2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、鱈魚等魚類及其製品，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	副菜二	副菜三	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量(千卡)
13	一	小米飯	糖醋烤麩 <small>烤麩+蔬菜-煮</small>	蘿蔔麵輪 <small>蘿蔔+麵輪-煮</small>	田園玉米 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
14	二	燕麥飯	素肉臊百頁 <small>百葉+素絞肉+菇-煮</small>	時瓜竹腸 <small>瓜果+竹腸-煮</small>	脆炒薯片 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.8	2.6	2.2	2.4	834
15	三	白飯	白菜豆腐 <small>豆腐+白菜+蔬菜-煮</small>	豆瓣素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	枸杞南瓜 <small>南瓜+枸杞-蒸</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>蔬菜</small>		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
16	四	古早味油飯	醬燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	什錦洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	咖哩花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	時瓜湯 <small>瓜果+薑</small>	豆漿	6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
17	五	紅藜飯	韓式油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	燒滷素肚 <small>素肚+蔬菜-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+茼蒿-煮</small>	履歷蔬菜	鮮蔬湯 <small>豆芽+蔬菜</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	六	胚芽飯	義式凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	椒鹽百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	菜頭湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
20	一	薏仁飯	沙嗲素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	蜜汁花干 <small>蘭花干-煮</small>	咖哩粉絲 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜果+薑</small>	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
21	二	五穀飯	照燒油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	彩燴素肉 <small>素肉+蔬菜-煮</small>	鮑菇高麗 <small>高麗+菇-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋</small>		6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
22	三	白飯	紅燒麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	泡菜凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	拔絲雙色 <small>地瓜+芋頭-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+蔬菜</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
23	四	蔬炒烏龍麵	酸甜百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	醬燒烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	豆豉時瓜 <small>瓜果+豆豉-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>油腐+海芽</small>	履歷豆漿	6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
24	五	糙米飯	瓜子干丁 <small>豆干+脆瓜+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	茄汁洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+肉骨茶包</small>	水果	6.7	2.4	2.6	2.8	840

※本校未使用輻射汙染食品