



上將食品

永平高中素食111年8+9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: 劉芸瑾(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
8/30	二	白飯 白米	蠔油豆包 豆包-燒	咖哩豆腐 豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	脆炒鮮筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 味噌湯 海芽, 蘿蔔, 味噌		6.8	2.3	2.2	2.4	812
31	三	五穀飯 白米, 五穀米	五香豆干 豆干-滷	素蚵仔酥 蚵仔酥, 地瓜-炸	蒟蒻蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蒟蒻-煮	履歷蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇		6.8	2.3	2.4	2.6	826
9/1	四	茄汁義大利麵 麵, 蘿蔔, 玉米, 番茄, 青豆	滷味雙結 豆皮結, 海帶結, 花生-滷	菇菇油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇-燒	芝麻包 芝麻包-蒸	有機蔬菜 白菜金菇湯 白菜, 金針菇, 木耳		6.6	2.4	2.2	2.5	810
2	五	白飯 白米	椒鹽豆雞片 豆雞片, 小黃瓜, 胡椒鹽-煮	紅燒麵輪 麵輪, 竹筍, 紅蘿蔔-燒	地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	履歷蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄, 高麗菜, 蔬菜	水果	6.7	2.3	2.3	2.4	807
5	一	素沙茶炒飯 白米, 鮑菇, 玉米, 蘿蔔	大溪黑豆干 大溪黑豆干-滷	鮮茄香竹捲 香竹捲, 番茄, 小黃瓜-煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 海芽湯 海芽, 豆腐	水果	6.9	2.4	2.1	2.5	828
6	二	芝麻飯 白米, 芝麻	醬燒素肚 素肚, 芹菜-燒	味噌百頁 百頁, 蘿蔔, 玉米筍-煮	豆酥條豆 條豆, 黃椒, 豆酥-煮	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔		6.7	2.3	2.2	2.3	800
7	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蘑菇醬豆腸 豆腸, 彩椒, 蘑菇醬-燒	滷蘭花干 蘭花干-滷	塔香海茸 海茸, 九層塔-煮	履歷蔬菜 大滷清湯 豆腐, 金針菇, 木耳		6.5	2.4	2.4	2.3	799
8	四	白飯 白米	糖醋素雞丁 素雞塊, 彩椒, 鳳梨-煮	沙茶凍豆腐 凍豆腐, 鮮菇, 青豆-煮	素絲炒筍 竹筍, 素肉絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜 米粉湯 米粉, 芋頭, 芹菜, 油片	豆漿	6.6	2.3	2.2	2.5	802
12	一	燕麥飯 白米, 燕麥	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-炒	照燒豆包 豆包, 長豆-煮	蔬炒寬粉 高麗菜, 寬粉, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 香菇蘿蔔湯 香菇, 蘿蔔, 油豆腐	水果	6.7	2.3	2.3	2.3	803
13	二	金瓜米粉 米粉, 南瓜, 芹菜, 蘿蔔	蜜汁四方干 四方干-滷	燒素魚排 素魚排-燒	紅絲莧菜 莧菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 麻油菇菇湯 白菜, 鮮菇, 豆皮		6.8	2.4	2	2.5	819
14	三	白飯 白米	紅麵豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-炒	三杯三角腐 三角油腐, 鮑菇, 九層塔-煮	刈薯彩丁 豆薯, 玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒	履歷蔬菜 素肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 枸杞		6.8	2.3	2	2.6	816
15	四	紫米飯 白米, 紫米	豆瓣豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 青豆-煮	橙汁素肉丁 素肉丁, 彩椒, 南瓜子-煮	鮮瓜丸片 鮮瓜, 素丸片, 蘿蔔-煮	有機蔬菜 番茄羅宋湯 番茄, 洋芋, 高麗菜	果汁	6.5	2.4	2.4	2.3	799
16	五	白飯 白米	泡菜豆皮 豆皮, 泡菜, 金針菇-煮	瓜仔干丁 干丁, 脆瓜, 冬瓜, 青豆-煮	木須竹筍 竹筍, 木耳, 鮑菇-炒	履歷蔬菜 玉米豆腐湯 玉米, 豆腐	水果	6.5	2.3	2.4	2.4	796
19	一	麻香油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪, 木耳	五香豆干 五香豆干-燒	香菇麵輪 麵輪, 香菇, 花生-滷	炒豆芽 豆芽菜, 蘿蔔, 芹菜-炒	履歷蔬菜 西式南瓜湯 南瓜, 素火腿, 鮮菇	水果	6.9	2.3	2.2	2.5	823
20	二	白飯 白米	酸甜醬烤麩 烤麩, 彩椒-燒	彩蔬凍豆腐 凍豆腐, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	炸玉米餅 玉米餅 X1-炸	履歷蔬菜 薑絲紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 薑絲		6.7	2.4	2	2.6	816
21	三	胚芽飯 白米, 胚芽	素蠔豆腐 豆腐, 素絞肉, 玉米-煮	香燒蘭花干 蘭花干-燒	菇炒龍鬚 龍鬚菜, 鮮菇-炒	履歷蔬菜 薏仁洋芋湯 洋芋, 薏仁		6.7	2.4	2.2	2.3	808
22	四	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干-滷	咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐, 海芽	豆漿	6.6	2.4	2.3	2.3	803
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	醬淋牛蒡排 牛蒡排-燒	宮保豆腸 豆腸, 鮮菇, 花生-煮	玉筍海結 海帶結, 蘿蔔, 玉米筍-煮	履歷蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜, 鮮菇, 粉絲	水果	6.7	2.3	2.3	2.2	798
26	一	白飯 白米	芹炒素肚 素肚, 芹菜-炒	芝麻方干 四方干, 芝麻-燒	蓮子南瓜 南瓜, 蓮子-蒸	履歷蔬菜 九片蘿蔔湯 蘿蔔, 玉米, 素丸片	水果	6.8	2.3	2	2.3	802
27	二	麥片飯 白米, 麥片	醍醐四角腐 四角油腐, 木耳-燒	塔香麵腸 麵腸, 蘿蔔, 九層塔-炒	炒萵苣 萵苣, 彩椒-炒	履歷蔬菜 白菜豆腐湯 白菜, 豆腐, 木耳		6.7	2.3	2.2	2.4	805
28	三	台式裸仔條 裸仔條, 豆芽, 蔬菜	茄燒豆皮 豆皮, 番茄-燒	炸素雞排 素雞排-炸	雙色花椰 雙色花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 金針竹筍湯 竹筍, 金針花		6.7	2.4	2.3	2.6	824
29	四	糙米飯 白米, 糙米	麻香腐竹捲 腐竹捲, 鮮菇-燒	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 木耳-炒	有機蔬菜 枸杞藥膳湯 高麗菜, 鮮菇, 枸杞	果汁	6.6	2.3	2.3	2.4	800
30	五	白飯 白米	雪裡紅干丁 豆干丁, 雪裡紅, 紅椒-炒	味噌豆包 豆包-燒	照燒茄子 茄子, 香菜-燒	履歷蔬菜 金菇素絲湯 榨菜, 金針菇, 素肉絲	水果	6.6	2.3	2.3	2.4	800