



上將食品

永平高中素食112年10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	
2	一	胚芽飯 白米、胚芽	糖醋豆包 豆包、彩椒-燒	紅燒豆腐 豆腐、鮮菇-燒	清甜玉米 玉米、豆薯、毛豆-煮	履歷蔬菜 筍片湯 竹筍、金針花		6.6	2.4	2.1	2.4	803
3	二	白飯 白米	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	什錦麵腸 麵腸、木耳、小黃瓜-炒	炸薯球 薯球 X3-炸	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽、味噌		6.7	2.4	2.2	2.6	821
4	三	紫米飯 白米、紫米	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	紅藜 筍香干丁 干丁、竹筍、紅藜、毛豆-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、油片絲、薑、枸杞		6.5	2.4	2.3	2.3	796
5	四	茄汁 螺旋麵 麵、番茄、蔬菜	菇菇豆雞片 豆雞片、鮑菇-煮	燒三角油腐 三角油腐、蘿蔔-燒	脆炒雙芽 黃豆芽、海芽、蘿蔔-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 洋芋、玉米、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	五	白飯 白米	醬爆干絲 豆干絲、蔬菜-炒	鳳梨素雞丁 素雞丁、鳳梨、洋芋-燒	沙茶大白 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜 鮮菇蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇		6.5	2.4	2.2	2.4	798
11	三	素炒米粉 米粉、豆芽、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排-燒	素蠔豆腸 豆腸、竹筍-煮	鮮瓜什錦 鮮瓜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 紅燒腐皮湯 蘿蔔、番茄、腐皮		6.7	2.5	2.2	2.6	829
12	四	白飯 白米	香滷四角腐 四角豆腐-滷	蜜汁烤麩 烤麩、鮮菇、彩椒-煮	拌炒海帶絲 海帶絲、干絲、蘿蔔-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.7	2.5	2	2.3	810
13	五	五穀飯 白米、五穀米	洋芋百頁 百頁、洋芋、皇帝豆-燒	瓜仔干丁 干丁、脆瓜、香菇-煮	芹香素腰花 素腰花、芹菜-煮	履歷蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薏仁		6.8	2.4	2	2.7	828
16	一	白飯 白米	彩蔬凍豆腐 凍豆腐、玉米筍、彩椒-煮	韓式香竹捲 香竹捲、大白菜、金針菇-燒	燻苦瓜 苦瓜、酸菜-煮	履歷蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、木耳		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	二	清炒菇菇 義大利麵 義大利麵、鮑菇、玉米	三杯四方干 四方干、木耳、九層塔-煮	炸素雞塊 素雞塊 X2-炸	素蟬竹筍 竹筍、素蟬絲、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.7	838
18	三	小麥飯 白米、小麥	醬燒骰子腐 油豆腐、鮮菇-煮	杏片大溪干 大溪黑豆干、杏仁片-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇、芹菜		6.8	2.4	2	2.3	810
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	麵輪滷味 麵輪、海帶結、花生-滷	莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、玉米-煮	薑絲海根 海帶根、薑絲-炒	有機蔬菜 金針湯 金針菇、蘿蔔、金針花		6.6	2.4	2.2	2.5	810
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	甜麵醬豆皮 豆皮、小黃瓜-煮	梅菜素肉丁 素肉丁、梅菜、筍茸-燒	玉米菇丁 玉米、蘿蔔、鮮菇-煮	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽		6.6	2.4	2.2	2.3	801
23	一	古早味 油飯 白米、糯米、香菇、麵輪、木耳	五香豆干 豆干-燒	玉筍麵腸 麵腸、玉米筍-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、金針菇-煮	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.9	2.4	2.2	2.6	835
24	二	白飯 白米	照燒豆雞片 豆雞片、鮑菇-燒	滷蘭花干 蘭花干-滷	脆拌豆芽 豆芽菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 羅宋蔬菜湯 番茄、蔬菜、芹菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
25	三	小米飯 白米、小米	干片小炒 豆干片、青椒、豆豉-炒	紅燒三角腐 三角腐、鮮菇、木耳-燒	五味醬茄子 茄子、五味醬-燒	履歷蔬菜 素肉骨茶 高麗菜、豆皮、中藥包	豆奶	6.5	2.4	2.3	2.4	801
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜醬豆包 豆包、彩椒-燒	薑絲素肚 素肚條、酸菜、薑絲-炒	冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜-煮	有機蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋、鮮菇、糯米		6.5	2.5	2.2	2.3	801
27	五	白飯 白米	素肉排 素肉排 X1-燒	芹香黑干 黑豆干、芹菜-煮	素燥粉絲 高麗菜、冬粉、素絞肉-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.9	2.4	2	2.4	821
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	宮保豆腸 豆腸、彩椒、花生-炒	菇燒豆腐 豆腐、鮑菇、青豆-煮	椒鹽素甜條 甜不辣、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 紫菜蕪菁湯 結頭菜、紫菜		6.7	2.5	2	2.5	819
31	二	海苔 香鬆飯 白米、海苔香鬆	煙燻素茶鵝 素茶鵝 X2-燒	堅果香干 豆干、蘿蔔、堅果-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜 茄紅豆腐湯 豆腐、番茄		6.7	2.4	2.1	2.7	823