

HY 宏遠110年4月素食單 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	全穀類 種類 (份)	豆或蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 (千卡)
1	四	白飯	藥膳凍腐 <small>凍豆腐+蔬菜-煮</small>	糖醋素肉 <small>蔬菜+素肉-煮</small>	蠔油芥藍 <small>芥藍菜-炒</small>	有機蔬菜	薏仁瓜湯 <small>瓜果+薏仁</small>		6.7	2.6	2.3	2.6	838.5
6	二	芝麻飯	茄汁竹腸 <small>蔬菜+竹腸-煮</small>	沙茶豆雞 <small>蔬菜+豆雞-煮</small>	三色豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	白菜豆腐湯 <small>白菜+豆腐</small>	豆漿	6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
7	三	香菇絲油飯	素燒肉排 <small>素肉排-燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	安心蔬菜	味噌湯 <small>海芽+蔬菜</small>		6.6	2.4	2.5	2.7	826
8	四	胚芽飯	碎瓜干丁 <small>瓜果+豆干-炒</small>	麻油素齋 <small>蔬菜+油片絲-炒</small>	田園玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹</small>		6.8	2.5	2.5	2.6	843
9	五	白飯	咖哩油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	五香麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	鮮蔬寬粉 <small>蔬菜+寬粉-炒</small>	安心蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜</small>	水果	6.8	2.5	2.3	2.6	838
12	一	古早味炒米粉	糖醋烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	年糕凍腐 <small>凍腐+年糕-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	雪菜豆腐湯 <small>雪裡紅+豆腐</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.9	838
13	二	燕麥飯	椒鹽百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	鮑菇麵腸 <small>鮑菇+麵腸-煮</small>	關東煮 <small>蔬菜+海帶-煮</small>	安心蔬菜	枕瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	豆漿	6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
14	三	白飯	筍干素肉 <small>筍干+素肉-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-滷</small>	梅汁南瓜 <small>南瓜-煮</small>	安心蔬菜	酸辣湯 <small>筍+豆腐</small>		6.5	2.4	2.5	2.7	819
15	四	小米飯	韓式豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鮮炒時瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	黃金玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海帶+薑</small>		6.7	2.5	2.5	2.6	836
16	五	白飯	酸甜油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	紅燒竹腸 <small>蔬菜+竹腸-燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
4/19校慶補假													
20	二	白飯	香椿豆腐 <small>豆腐-煮</small>	紅燒麵輪 <small>蔬菜+麵輪-燒</small>	韓式冬粉 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	安心蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>	豆漿	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
21	三	白飯	糖醋素肉 <small>蔬菜+素肉-煮</small>	味噌油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	芹香高麗 <small>高麗+芹-炒</small>	安心蔬菜	米粉湯 <small>米粉+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
22	四	糙米飯	甜麵干片 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	沙茶素雞 <small>蔬菜+豆雞-煮</small>	鮑菇黃瓜 <small>黃瓜+鮑菇-炒</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蔬菜+蘑菇</small>		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
23	五	紫米飯	醬燒凍腐 <small>凍腐+蔬菜-燒</small>	蜜汁烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
26	一	芝麻飯	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄-煮</small>	當歸藥膳 <small>蔬菜+素薑母鴨-煮</small>	木耳匏瓜 <small>扁蒲+木耳-炒</small>	安心蔬菜	鮮蔬凍腐湯 <small>蔬菜+凍腐</small>	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
27	二	薏仁飯	醬燒素排 <small>素肉排-燒</small>	香料薯塊 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	針菇白菜 <small>白菜+金針菇-炒</small>	安心蔬菜	韓式黃芽湯 <small>豆芽+蔬菜</small>	豆漿	6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
28	三	白飯	花生麵筋 <small>麵筋+花生-煮</small>	麻油凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	什錦鮮蔬 <small>結頭菜+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜</small>		6.6	2.7	2.4	2.9	855
29	四	紅藜飯	糖醋豆皮 <small>蔬菜+油片絲-煮</small>	醬燒百頁 <small>百頁+蔬菜-燒</small>	紅絲花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.6	2.6	2.5	2.7	841
30	五	白飯	瓜仔干丁 <small>豆干+瓜果-炒</small>	麵疙瘩 <small>蔬菜+麵疙瘩-煮</small>	黑椒毛豆莢 <small>毛豆莢-炒</small>	安心蔬菜	白玉油腐湯 <small>蔬菜+油腐</small>	水果	6.6	2.6	2.3	2.5	827