

HY 宏遠 111年6月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：許誼宜+林佩芝+黃佩珊 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2790-0198
 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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全糖類 總量(份)	全蛋蛋 內類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千卡)
1 三	白飯	香滷黑乾 豆干+蔬菜-油	鮑菇花椰 花椰+鮑菇-炒	紅絲豆芽 豆芽+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.9	838
2 四	五穀飯	梅乾素肉 素肉+梅干菜-煮	咖哩百頁 蔬菜+百頁-煮	木耳白菜 白菜+木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
6 一	胚芽飯	油腐滷味 蔬菜+油腐-煮	蜜汁烤麩 烤麩+蔬菜-煮	香甜南瓜 南瓜-煮	履歷蔬菜	米粉湯 白菜+米粉	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
7 二	白飯	哨子豆腐 豆腐+蔬菜-煮	木耳花椰 花椰+木耳-炒	豆豉鮮瓜 瓜果+豆豉-煮	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蔬菜+蕃茄	果汁	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
8 三	芝麻飯	素燒肉排 素肉排-煮	炒筍片 筍+蔬菜-炒	黃金玉米 玉米+蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌油腐湯 油腐+海芽		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
9 四	翡翠炒飯	紅燒竹腸 蔬菜+竹腸-煮	韓式凍腐 凍腐+蔬菜-煮	彩蔬高麗 高麗+蔬菜-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
10 五	薏仁飯	沙茶素雞 素雞+蔬菜-炒	鮑菇時瓜 瓜果+蔬菜-炒	黑椒毛豆莢 毛豆莢-炒	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
13 一	鮮蔬炒麵	紅燒花干 蘭花干-煮	酸甜麵輪 蔬菜+麵輪-煮	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+蔬菜	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
14 二	芝麻飯	醬爆素肚 素肚+蔬菜-炒	咖哩嫩腐 蔬菜+豆腐-煮	鮮炒大瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮菇時蔬湯 蔬菜+菇	乳品	6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
15 三	白飯	酸菜黑乾 豆干+酸菜-炒	腐皮高麗 高麗+角麗-炒	枸杞鮮瓜 瓜果+枸杞-煮	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+菇		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
16 四	薏仁飯	糖醋豆雞 豆雞+蔬菜-煮	毛豆玉米 玉米+毛豆-炒	豆瓣炒筍 筍+蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
17 五	五穀飯	南瓜豆腐 豆腐+南瓜-煮	瓜仔干丁 蔬菜+豆干-炒	韓式黃芽 黃芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
20 一	薏仁飯	醬燒百頁 百頁+蔬菜-煮	紅片鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-煮	碧綠花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
21 二	白飯	蕃茄嫩腐 豆腐+蕃茄-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-炒	脆炒條豆 蔬菜+條豆-炒	履歷蔬菜	薑味鮮瓜湯 瓜果+薑	果汁	6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
22 三	芝麻飯	咖哩凍腐 凍腐+蔬菜-煮	鮑菇玉米 玉米+鮑菇-炒	季節鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.6	2.7	2.4	2.9	855
23 四	義大利麵	燻茶鵝 燻茶鵝-煮	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	蠔油芥藍 芥藍+蔬菜-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.5	2.7	841
24 五	小米飯	骰子油腐 油腐+蔬菜-煮	清炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	捲捲海藻 海藻+蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜	水果	6.6	2.6	2.3	2.5	827
27 一	燕麥飯	茄汁麵腸 麵腸+蔬菜-煮	芹香高麗 高麗+芹-炒	田園玉米 玉米+蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	水果	6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
28 二	白飯	咖哩油腐 油腐+蔬菜-煮	炒海根 海根+蔬菜-炒	季節鮮蔬 蔬菜-炒	履歷蔬菜	白玉味噌湯 蘿蔔+豆腐	乳品	6.6	2.7	2.4	2.9	855
29 三	白飯	素燒魚排 素魚排-煮	蒸南瓜 南瓜-蒸	鳳梨木耳 木耳+鳳梨-煮	履歷蔬菜	筍片湯 筍+蔬菜		6.6	2.6	2.5	2.7	841
30 四	薏仁飯	酸甜豆雞 豆雞+蔬菜-煮	菇炒花椰 花椰+菇-炒	香炒牛蒡絲 牛蒡+芝麻-炒	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 蔬菜+豆腐-煮	水果	6.7	2.6	2.3	2.6	838.5

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

※本校未使用輻射汙染食品