

HY 宏遠111年1月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+吳秋燁+陳亞凡 ◎ 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、宮麵筋蛋白之穀物製品、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)
3	一	芝麻飯	香滷烤麩 <small>烤麩+蔬菜-油</small>	泰式寬粉 <small>蔬菜+寬粉-炒</small>	菇香鮮瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	安心蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
4	二	白飯	甜麵黑乾 <small>黑乾+蔬菜-燒</small>	清炒結頭菜 <small>結頭菜+蔬菜-炒</small>	粉蒸南瓜 <small>南瓜-蒸</small>	安心蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄+蔬菜</small>	豆漿	6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	三	白飯	五香油腐 <small>油腐+蔬菜-油</small>	時蔬扁蒲 <small>扁蒲+蔬菜-煮</small>	捲捲海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	玉米豆薯湯 <small>豆薯+玉米</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	四	糙米飯	醬爆素雞 <small>素雞+蔬菜-炒</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰+蒟蒻-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>瓜果+菇</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	五	日式烏龍麵	家常豆腐 <small>豆腐+蔬煮</small>	清蒸雙果 <small>地瓜+蔬菜-蒸</small>	芝香牛蒡 <small>牛蒡+芝麻-炒</small>	安心蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	一	薏仁飯	醬燒花干X1 <small>蘭花干-燒</small>	田園四喜 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	鮮炒大瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	海結湯 <small>海結+蔬菜</small>	水果	6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
11	二	白飯	和風凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	白菜年糕 <small>白菜+年糕-煮</small>	沙茶海絲 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>	豆漿	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
12	三	白飯	香椿素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	時瓜煲 <small>瓜果+麵線-煮</small>	菇香花椰 <small>花椰+菇-煮</small>	安心蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐</small>		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	四	五穀飯	三杯麵腸 <small>麵腸+蔬菜-炒</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜-燒</small>	脆炒薯絲 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜+冬粉+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
14	五	翡翠炒飯	香滷素肉排X1 <small>素肉排-油</small>	韓式黃芽 <small>黃芽+蔬菜-拌</small>	脆炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	扁蒲瓜湯 <small>扁蒲+蔬菜</small>	水果	6.2	2.8	2.7	2.6	828.5
17	一	小米飯	酸菜素肚 <small>素肚+蔬菜+酸菜-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	薑燒海根 <small>海根+薑-燒</small>	安心蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	二	白飯	咖哩嫩腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	三色玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	五香毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	安心蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	豆漿	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
19	三	白飯	八角滷油腐 <small>油腐+蔬菜-油</small>	金菇高麗 <small>高麗+金針菇-煮</small>	鳳梨木耳 <small>木耳+鳳梨-煮</small>	安心蔬菜	冬菜時瓜湯 <small>瓜果+冬菜</small>		6.6	2.9	2.5	2.6	859
~~~~放寒假~~~~													