

HY 宏遠 104年3月素菜單 永平高中



◎ 營養師：黃元志/方慈霞/莊筑雅/林芮甄 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198

★ 宏遠午餐全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★

* 本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鯖魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用*

日	週	主食	菜色			湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	胚芽飯	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	安心蔬 菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹	水果	6.2	3.2	2.2	3.3	878
3	二	五穀飯	香椿素雞 豆雞+蔬菜-煮	糖醋咕咾肉 素肉+蔬菜-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬 菜 味噌湯 豆腐+海芽		6.2	3.1	2.3	3.4	877
4	三	白飯	八寶炸醬 干丁+蔬菜-煮	薑絲海茸 海茸+薑絲-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	安心蔬 菜 薑絲時瓜湯 瓜果+薑絲		6.3	3.3	2.2	3.3	892
5	四	素炒飯	甜醬滷味 豆干+蔬菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+素絞肉-煮	炒時蔬 蔬菜-炒	有機蔬 菜 白菜三絲湯 白菜+蔬菜		6.4	3.2	2.3	3.4	899
6	五	白飯	五更凍腐 凍豆腐+素腸+蔬菜-煮	關東煮 蘿蔔+蒟蒻-煮	蔬菜玉米 玉米+蔬菜-煮	安心蔬 菜 羅宋湯 洋芋+蔬菜	水果	6.3	3.3	2.2	3.3	892
9	一	小米飯	糖醋烤麩 烤麩+地瓜-煮	紅油筍干 筍干-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	安心蔬 菜 雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔	水果	6.4	3.2	2.2	3.2	887
10	二	白飯	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	咖哩寬粉 寬粉+蔬菜-煮	紅絲白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	安心蔬 菜 南瓜湯 洋芋+南瓜		6.3	3.4	2.2	3.3	900
11	三	茄汁 義大利麵	甜麵干絲 干絲+蔬菜-煮	針菇時蔬 蔬菜+金針菇-煮	紅燒洋芋 洋芋+蔬菜-燒	安心蔬 菜 鮮蔬湯 蔬菜		6.2	3.2	2.3	3.4	885
12	四	五穀飯	時蔬豆雞片 豆雞+蔬菜-煮	花生麵筋 麵筋+花生-滷	鮮菇大瓜 瓜果+菇-煮	有機蔬 菜 薑絲海芽湯 海芽+薑絲		6.3	3.3	2.2	3.3	892
13	五	紅藜飯	筍干控肉 素肉+筍干-煮	蒟蒻鮮瓜 瓜果+素蝦仁-煮	韓式黃芽 黃豆芽+海芽-炒	安心蔬 菜 四神湯 洋芋+芡實+山藥+蓮子	水果	6.3	3.3	2.2	3.2	888
16	一	白飯	蜜汁麵腸 麵腸+芋頭-煮	香椿豆腐 豆腐+素絞肉-煮	脆炒高麗 高麗菜-炒	安心蔬 菜 麵線羹 麵線+蔬菜	水果	6.3	3.1	2.2	3.1	868
17	二	胚芽飯	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	鮮菇玉米 玉米+菇-炒	木耳時瓜 瓜果+木耳-炒	安心蔬 菜 味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.3	3.4	2.3	3.5	911
18	三	燕麥飯	芹炒干片 干片+芹-炒	薑絲海根 海帶根+薑-煮	鮮炒花椰 花椰菜-炒	安心蔬 菜 番茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄		6.1	3.2	2.3	3.3	873
19	四	南瓜炒米粉	滷油豆腐 油豆腐-滷	醬燒時瓜 瓜果-燒	味噌滷蘿蔔 蘿蔔-滷	有機蔬 菜 昆布湯 海芽+玉米		6.3	3.4	2.3	3.4	907
20	五	糙米飯	什錦百頁燒 百頁+毛豆-煮	清蒸南瓜 南瓜-蒸	針菇時菜 蔬菜+金針菇-燒	安心蔬 菜 薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑絲	水果	6.2	3.3	2.3	3.5	897
23	一	白飯	五更豆腐 豆腐+榨菜+蔬菜-煮	彩蔬高麗 高麗菜+蔬菜-炒	炒豆芽菜 豆芽菜+蔬菜-炒	安心蔬 菜 肉骨茶湯 蔬菜	水果	6.4	3	2.2	3	863
24	二	小米飯	宮保烤麩 烤麩+蔬菜+花生-煮	蔬菜粉絲 冬粉+蔬菜-炒	蜜汁地瓜 地瓜+芋頭-煮	安心蔬 菜 白菜豆腐湯 豆腐+白菜		6.3	3.2	2.3	3.3	887
25	三	五穀飯	大溪黑豆干 黑豆干-煮	香油木耳 木耳+鳳梨-煮	薑絲時瓜 瓜果+薑-煮	安心蔬 菜 竹筍菇湯 筍+菇-煮		6.4	3.1	2.2	3	871
26	四	香椿炒飯	糖醋豆皮 豆皮+蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔-煮	香菇白菜 白菜+菇-煮	有機蔬 菜 鮮瓜湯 瓜果		6.3	3.2	2.3	3.5	896
27	五	白飯	筍燒油腐 油豆腐+筍-燒	炒時蔬 蔬菜+金針菇-煮	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	安心蔬 菜 日式味噌湯 豆腐+海芽	水果	6.4	3.3	2.2	3.3	899
30	一	燕麥飯	醬爆豆干片 豆干+素肉-炒	木須板條 板條+蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜+蔬菜-炒	安心蔬 菜 針菇海芽湯 針菇+海芽	水果	6.4	3.1	2.2	3	871
31	二	白飯	泡菜豆腐 凍豆腐+蔬菜-煮	三杯素齋 蔬菜-煮	腐皮高麗 高麗菜+腐皮-煮	安心蔬 菜 蘿蔔丸子湯 蘿蔔+素丸		6.3	3.4	2.4	2.3	860