



上將

永平高中素食 114 年 9 月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適含其過敏體質者食用*
 ◎ 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：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋雞腿	玉米雞肉	蔬菜	海帶	油麵	熱量
1	一	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蔬菜-煮	筍香鮑菇 竹筍, 鮑菇, 紅蘿蔔-炒	燻雞條豆 條豆, 素燻雞-炒	履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇		6.7	2.3	2.2	2.4	805
2	二	小米飯 白米, 小米	鷹嘴豆黑干 黑干, 蘿蔔, 鷹嘴豆-煮	芽菜炒什錦 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-煮	蜜汁腐竹捲 香竹捲, 彩椒-煮	履歷蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		6.6	2.4	2.2	2.6	814
3	三	薏仁飯 白米, 薏仁	香滷豆腐 豆腐-滷	枸杞南瓜 南瓜, 枸杞-煮	芹香茼蒿 茼蒿小卷, 芹菜-炒	履歷蔬菜	金針素肉湯 金針, 蔬菜, 素肉		6.7	2.4	2.4	2.4	817
4	四	白飯 白米	酸甜醬素雞 素雞, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	彩蔬干片 豆干, 彩椒-炒	木耳燒瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜	榨菜湯 榨菜, 竹筍		6.5	2.3	2.4	2.5	800
5	五	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 玉米	醬香豆包 豆包 X1-燒	鮮菇燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 毛豆-燒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
8	一	白飯 白米	藥膳凍腐 凍豆腐, 高麗菜, 紅棗-煮	炒雙芽 黃豆芽, 海芽, 蘿蔔-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	履歷蔬菜	針菇竹筍湯 竹筍, 金針菇		6.7	2.3	2.2	2.4	805
9	二	鮮蔬炒麵 麵, 蔬菜, 紅蘿蔔, 芹菜	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	紅燒小三角 三角腐, 蔬菜, 青豆-燒	雲耳白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米, 白米		6.7	2.4	2.2	2.5	817
10	三	白飯 白米	塔香烤麩 烤麩, 竹筍, 九層塔-燒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	金粒花椰 花椰菜, 玉米-炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 香菇	小象麵包					810
11	四	紫米飯 白米, 紫米	麻油素腰花 素腰花, 芹菜-煮	菇炒彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	清炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	番茄油片湯 番茄, 油片, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810
12	五	白飯 白米	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	咖哩洋芋 洋芋, 蘿蔔-煮	土豆麵筋 麵筋, 蘿蔔, 花生-煮	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯 豆腐, 鮮菇		6.6	2.3	2.3	2.6	809
15	一	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪	蠔汁豆包 豆包, 青豆-煮	杏片干丁 豆干, 玉米, 蘿蔔, 杏仁-炒	銀絲卷 短銀絲卷 X1-蒸	履歷蔬菜	金針湯 金針, 金針菇, 蘿蔔		6.8	2.3	2.1	2.5	814
16	二	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐, 木耳, 毛豆-燒	脆芹素肚 素肚條, 芹菜-炒	塔香海龍 海龍, 九層塔-炒	履歷蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄, 高麗, 西芹		6.6	2.3	2.2	2.6	807
17	三	麥片飯 白米, 麥片	五香豆干 五香豆干-滷	薑燒南瓜 南瓜, 青豆-煮	素蠔芥藍 芥藍菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 金針菇, 蔬菜		6.7	2.3	2.3	2.3	803
18	四	薏仁飯 白米, 小薏仁	味噌豆腸 豆腸, 蘿蔔-煮	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮	甘藷條 地瓜薯條 X3-烤	有機蔬菜	鮮菇青瓜湯 青木瓜, 鮮菇		6.6	2.4	2.2	2.5	810
19	五	白飯 白米	梅香炆素肉 素肉, 梅乾菜, 筍茸-煮	泡菜豆皮 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-炒	芹炒豆芽 豆芽菜, 芹, 木耳-炒	履歷蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
22	一	紅藜飯 白米, 紅藜	南瓜燒凍腐 凍豆腐, 南瓜-燒	針菇花椰 花椰菜, 金針菇-炒	醬炒麵腸 麵腸, 彩椒-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹		6.6	2.4	2.4	2.4	810
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	韓式洋芋燉烤麩 烤麩, 洋芋, 小黃瓜-煮	素炒年糕 年糕, 蔬菜-炒	芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 高麗菜		6.7	2.3	2.1	2.6	811
24	三	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋豆包 豆包, 鳳梨, 蔬菜煮	竹筍炒干片 竹筍, 豆干, 蘿蔔-炒	堅果玉米菇丁 玉米, 鮮菇, 堅果-煮	履歷蔬菜	薏仁鮮瓜湯 薏仁, 鮮瓜	豆奶					801
25	四	素沙茶米苔目 米苔目, 蔬菜, 鮮菇	素肉排 素肉排 X1-燒	泰式打拋干丁 豆干, 番茄, 豆薯, 九層塔-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 金針菇-煮	有機蔬菜	素羹湯 素肉羹, 竹筍, 木耳, 蘿蔔		6.6	2.4	2.1	2.5	807
26	五	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐 X1-滷	麻婆馬鈴薯 洋芋, 鮮菇, 青豆-煮	三杯豆雞片 豆雞片, 木耳, 九層塔-燒	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 海芽, 豆腐, 蘿蔔		6.7	2.4	2.2	2.4	812
29	一	教師節補假											
30	二	白飯 白米	滷花干 蘭花干-滷	紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 青豆-煮	五香毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍, 金針菇		6.8	2.5	2	2.3	817