



上將食品

三民高中素食 114 年 10 月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用

本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等,不適合其過敏體質者食用

◎ 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:劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	紅燒豆腸 豆腸,洋芋-燒	韓式雙芽 黃豆芽,蔬菜,海芽-炒	豆皮白菜 大白菜,豆皮,蔬菜-煮	標章蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜,素丸		6.6	2.5	2.2	2.6	822
2	四	紫米飯 白米,紫米	飄香四角腐 四角腐-油	鷹嘴豆 玉米彩丁 玉米,豆干,蔬菜,鷹嘴豆-煮	絲瓜米苔目 絲瓜,米苔目,香菇-煮	有機蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔,油片,蔬菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
3	五	蔬炒飯條 飯條,蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	菇炒高麗 高麗菜,鮮菇-炒	★炸天婦羅 南瓜,洋芋,條豆-炸	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,鮮菇,味噌		6.7	2.4	2.1	2.4	810
7	二	白飯 白米	鳳梨麵筋 麵筋,鳳梨,木耳,蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋,蔬菜-炒	和風凍豆腐 凍腐,小黃瓜,蔬菜-煮	標章蔬菜	薑絲海芽湯 蘿蔔,海芽,薑		6.8	2.5	2	2.5	826
8	三	海苔香鬆飯 白米,香鬆	素魚排 素魚排 XI-燒	泰式 打拋素燥 番茄,豆干,玉米-炒	芹香豆芽 豆芽菜,芹菜,蔬菜-炒	標章蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍,木耳		6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	糙米飯 白米,糙米	紹子豆腐 豆腐,蔬菜-煮	鹽水毛豆 毛豆莢-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉,枸杞-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜磚	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
13	一	白飯 白米	糖醋素肉 素肉丁,鳳梨,彩椒-煮	塔香豆雞 豆雞片,九層塔-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	標章蔬菜	筍片金菇湯 竹筍,金針菇		6.7	2.6	2.1	2.4	825
14	二	香菇油飯 糯米,白米,香菇,木耳	素蠔豆包 豆包-油	醬香烤麩 烤麩,蘿蔔-燒	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-炒	標章蔬菜	枸杞青瓜湯 青木瓜,鮮菇,枸杞		6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	三	白飯 白米	油腐關東煮 油豆腐,玉米,蔬菜-煮	爆炒干絲 豆干絲,蔬菜,木耳-炒	紅絲芥藍 芥藍菜,蘿蔔-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.6	2.4	2.2	2.6	814
16	四	薏仁飯 白米,薏仁	咖哩豆腸 豆腸,洋芋,蘿蔔-煮	高麗粉絲 粉絲,高麗菜,蔬菜-炒	素蟬竹筍 竹筍,素蟬絲,木耳-炒	有機蔬菜	結菜湯 結頭菜,油片	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	五	胚芽飯 白米,胚芽	芝麻素火腿 素火腿 XI,芝麻-煮	茄汁豆腐 豆腐,番茄-煮	鮮瓜什錦 鮮瓜,蔬菜-煮	標章蔬菜	麵線糊 麵線,蔬菜,金針菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
20	一	白飯 白米	炸醬豆包絲 豆包,黃豆芽,小黃瓜-炒	燒南瓜 南瓜,青豆-煮	蕈菇 彩椒黑干 黑豆干,鮮菇,彩椒-炒	標章蔬菜	玉米關東湯 蘿蔔,海絲,玉米		6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	二	燕麥飯 白米,燕麥	泡菜凍腐 凍豆腐,白菜,蔬菜-煮	三杯海唇 海帶唇,蔬菜-炒	麵輪冬瓜 冬瓜,麵輪,枸杞-煮	標章蔬菜	綠豆湯 綠豆,麥片		6.8	2.5	2	2.6	831
22	三	白飯 白米	★炸洋芋排 洋芋切片 XI-炸	瓜仔干丁 豆干,鮮菇,脆瓜-煮	清炒高麗 高麗菜,蘿蔔-炒	標章蔬菜	金花竹筍湯 竹筍,金針花,蔬菜		6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	四	番茄 義大利麵 麵,番茄,蔬菜	醬燒油腐 油豆腐,蔬菜-燒	素肉排 素肉排 XI-燒	齋香蓮藕 蓮藕,木耳,毛豆-炒	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜,蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	一	白飯 白米	堅果 白玉烤麩 蘿蔔,烤麩,堅果-煮	滷香四角 四角腐-油	脆炒芽菜 豆芽菜,蔬菜-炒	標章蔬菜	大醬湯 豆腐,鮑菇,高麗菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
28	二	雙色芝麻飯 白米,黑芝麻,白芝麻	梅菜 素東坡肉 素東坡肉,竹筍,梅菜-煮	宮保豆腸 豆腸,彩椒,花生-煮	紅豆金棗 紅豆金棗 XI-烤	標章蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜,芹菜	豆奶	6.7	2.5	2	2.5	819
29	三	白飯 白米	咖哩百頁 洋芋,百頁,蔬菜-煮	蔬炒年糕 年糕,高麗,鮮菇-炒	炒番薯葉 地瓜葉,薑絲-炒	標章蔬菜	蘿蔔丸子湯 蘿蔔,素丸		6.6	2.5	2.1	2.4	810
30	四	素沙茶 炒飯 白米,鮑菇,玉米,蘿蔔	豆瓣嫩腐 豆腐,蔬菜-煮	紅燒獅子頭 素獅頭 XI,大白菜-煮	枸杞芥藍 芥藍菜,枸杞-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜,粉絲,冬菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
31	五	五穀飯 白米,五穀米	壽喜燒凍腐 凍豆腐,筍,蔬菜-煮	木須竹筍 竹筍,木耳,鮑菇-炒	素火腿條豆 條豆,素火腿-炒	標章蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜,鮮菇,蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.6	826