



上將食品

三民高中素食 115年3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	
2	一	麻油香油飯 白米,糯米,麵輪,香菇	香滷素排 素肉排 XI-油	和風豆皮 豆皮,白菜,木耳-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜,玉米筍,蔬菜-煮	標章蔬菜 大滷湯 豆腐,木耳,蔬菜		6.8	2.5	2.2	2.6	836
3	二	白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸,番茄-煮	鐵板油腐 油腐,木耳-燒	味噌結菜 結頭菜,鮮菇-煮	標章蔬菜 元宵紅豆湯圓 小湯圓,紅豆		6.6	2.4	2.3	2.4	808
4	三	小米飯 白米,小米	腰果小方干 四方干,腰果-燒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	塔香海根 海帶根,九層塔-炒	標章蔬菜 洋芋鮮菇湯 洋芋,鮮菇,薑仁		6.6	2.5	2.2	2.4	813
5	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	牛蒡排 牛蒡排 XI-燒	紅燒麵筋 麵筋,木耳,蔬菜-煮	醬淋紫茄 茄子-燒	有機蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐,蔬菜,海芽	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
6	五	白飯 白米	藥膳百頁 百頁豆腐,木耳,紅棗-煮	糖醋素排骨酥 芋頭,素排骨酥,鳳梨-燒	炒地瓜葉 地瓜葉,薑-炒	標章蔬菜 番茄腐皮湯 番茄,蔬菜,腐皮		6.7	2.5	2.1	2.7	831
9	一	白飯 白米	鮮菇豆腐煲 豆腐,鮑菇-煮	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜,薑-炒	標章蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔,素丸子,芹菜		6.8	2.4	2.2	2.4	819
10	二	羅漢蔬炒麵 麵條,蔬菜,油片	素肉排 素肉排 XI-燒	鮮蔬豆腸 豆腸,小黃瓜-炒	芋泥包 芋泥包 XI-蒸	標章蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.8	2.5	2.2	2.5	831
11	三	白飯 白米	豉汁干片 豆干片,彩椒-燒	海結麵輪 海帶結,麵輪,蘿蔔-煮	粟米彩蔬 玉米,鮮菇,毛豆-炒	標章蔬菜 結菜鮮菇湯 結頭菜,鮮菇		6.6	2.4	2.1	2.4	803
12	四	糙米飯 白米,糙米	京醬豆雞片 豆雞片,蘿蔔-炒	鮮菇凍腐 凍豆腐,鮮菇,蔬菜-燒	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜,油片,中藥包	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
13	五	大麥仁飯 白米,大麥仁	滷香豆包 豆包-油	泰式打拋素燥 番茄,豆干,玉米-炒	豆酥條豆 條豆,豆酥-炒	標章蔬菜 鹹香米苔目 米苔目,蔬菜,鮮菇		6.8	2.4	2.1	2.7	830
16	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁腐,洋芋-煮	滷四角腐 四角腐-油	芋香白菜 大白菜,芋頭-煮	標章蔬菜 綠豆湯 綠豆,麥片		6.7	2.5	2.2	2.5	824
17	二	五穀飯 白米,五穀米	紅燒豆皮 豆皮,鮮菇,蔬菜-煮	家常黑干 黑豆干,蘿蔔-油	素罈蒲瓜 蒲瓜,素罈絲,木耳-煮	標章蔬菜 金針筍片湯 竹筍,金針花		6.7	2.5	2.1	2.7	831
18	三	玉米蔬炒飯 白米,玉米,蔬菜	素雞排 素雞排 XI-燒	鮮茄豆腐 豆腐,番茄,青豆-燒	三杯海帶 海帶唇,蔬菜-炒	標章蔬菜 南瓜濃湯 南瓜,蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
19	四	白飯 白米	糯米椒干片 豆干片,糯米椒-炒	蕈菇腐竹煲 香竹捲,鮮菇,蔬菜-煮	木耳高麗 高麗菜,木耳-炒	有機蔬菜 關東煮湯 蘿蔔,油豆腐,玉米	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824
20	五	藜麥飯 白米,白藜麥	小瓜豆雞 豆雞片,小黃瓜-煮	酸菜麵腸 麵腸,酸菜-炒	糯米丸 糯米丸 XI-蒸	標章蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐,鮑菇,蔬菜		6.6	2.6	2	2.4	815
23	一	紫米飯 白米,紫米	鳳梨素排骨 素排骨,鳳梨-燒	爆炒干絲 干絲,芹菜,蔬菜-炒	★炸天婦羅 南瓜,地瓜,鮑菇-炸	標章蔬菜 白菜什錦湯 大白菜,豆腐,蔬菜		6.8	2.4	2	2.7	828
24	二	白飯 白米	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	豆瓣凍腐 凍豆腐,木耳,青豆-煮	茄香黃芽 黃豆芽,番茄-炒	標章蔬菜 青瓜素丸湯 青木瓜,素丸子,木耳		6.7	2.5	2.2	2.6	829
25	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	照燒豆包 豆包,彩椒-燒	韓式年糕 白米,年糕,金針菇-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	標章蔬菜 海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.7	2.4	2.2	2.4	812
26	四	鮮茄義大利麵 麵,番茄,蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 XI-燒	沙茶干片 豆干,蔬菜-炒	清炒芥藍 芥藍菜-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米,蔬菜	水果	6.8	2.5	2.2	2.6	836
27	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	堅果豆腸 豆腸,青椒,堅果-煮	素香烤麩 烤麩,蘿蔔,香菇-燒	炒蒟蒻小卷 蒟蒻小卷,蔬菜-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄,蔬菜		6.8	2.4	2	2.4	814
30	一	白飯 白米	宮保凍豆腐 凍豆腐,彩椒,花生-煮	瓜仔干丁 干丁,蔬菜,碎瓜-煮	煎蘿蔔糕 蘿蔔糕 XI-煎	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐,竹筍,蔬菜	豆奶	6.9	2.4	2.1	2.5	828
31	二	小米飯 白米,小米	滷香百頁 百頁,蘿蔔-油	哨子豆腐 豆腐,蔬菜-燒	腐皮白菜 大白菜,腐皮,蔬菜-煮	標章蔬菜 扁豆蔬菜湯 洋芋,蔬菜,紅扁豆		6.6	2.5	2	2.5	812