



上將食品



歡迎回請
用餐滿意度調查

三民高中素食 115 年 5 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，**不适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：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食 F	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
4	一	五穀飯 白米, 五穀米	洋芋豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	堅果燒黑干 黑豆干, 彩椒, 堅果-燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲, 芝麻-炸	標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸子, 玉米筍		6.8	2.4	2.1	2.4	817
5	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	小瓜麵腸 麵腸, 小黃瓜, 蔬菜-煮	咖哩百頁 百頁, 洋芋-煮	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		6.8	2.3	2.1	2.6	818
6	三	麻香油飯 糯米, 白米, 鮮菇, 麵輪	燒素排 素肉排 XI-燒	糖醋凍豆腐 凍豆腐, 鳳梨, 蘿蔔-燒	蔬燒白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-燒	標章蔬菜	金針竹筍湯 竹筍, 金針花		6.7	2.4	2.2	2.4	812
7	四	白飯 白米	蘿蔔烤麩 烤麩, 蘿蔔, 木耳-煮	素拌干絲 干絲, 芹菜, 蔬菜-炒	枸杞金瓜 南瓜, 枸杞-煮	有機蔬菜	素肉骨茶 高麗菜, 豆皮, 木耳	水果	6.6	2.3	2.1	2.5	800
8	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	醬燒三角腐 三角豆腐, 鮮菇-燒	雪裡紅炒年糕 年糕, 雪裡紅, 蘿蔔-炒	脆炒海帶 海帶唇, 蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜, 薏仁		6.8	2.5	2	2.4	822
11	一	小米飯 白米, 小米	醬淋素雞排 素雞排 XI-燒	照燒豆雞片 豆雞片, 洋芋-燒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸子, 鮮菇		6.9	2.4	2.1	2.5	828
12	二	白飯 白米	福菜大溪干 黑豆干, 福菜, 筍茸-燒	家常豆腐 豆腐, 蘿蔔, 玉米-煮	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒	標章蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇, 芹菜		6.6	2.3	2.3	2.4	800
13	三	薏仁飯 白米, 薏仁	泡菜凍腐煲 凍豆腐, 自製泡菜, 蔬菜-煮	滷味方干 方干, 海蛭, 蘿蔔-滷	蒟蒻花椰 花椰菜, 蒟蒻-炒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		6.8	2.4	2.1	2.4	817
14	四	金瓜炒雙粉 冬粉, 米粉, 南瓜, 蔬菜	和風豆包 豆包, 毛豆-燒	糯米椒干片 豆干, 糯米椒-炒	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜	水果	6.6	2.4	2.1	2.6	812
15	五	~會考考場布置停餐一天~											
18	一	白飯 白米	南瓜豆腸 豆腸, 南瓜-燒	紅燒百頁 百頁, 蘿蔔, 蔬菜-燒	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	標章蔬菜	鳳梨素肉湯 蘿蔔, 鳳梨, 素肉		6.8	2.3	2	2.6	816
19	二	鮮蔬炒板條 板條, 鮮菇, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	彩椒黑干 黑豆干, 彩椒-燒	豆沙包 豆沙包 XI-蒸	標章蔬菜	洋芋薏仁湯 洋芋, 鮮菇, 薏仁		6.9	2.3	2.1	2.5	821
20	三	白飯 白米	鮮菇烤麩 烤麩, 鮮菇, 蘿蔔-炒	素蠔豆腐 豆腐, 素絞肉-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-滷	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑		6.6	2.4	2.2	2.4	805
21	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	秘滷四方干 四方干, 蘿蔔-滷	塔香麵腸 麵腸, 竹筍, 九層塔-燒	素蠔條豆 條豆, 素蠔-炒	有機蔬菜	花生薏仁露 薏仁, 花生	水果	6.8	2.4	2.1	2.4	817
22	五	紫米飯 白米, 紫米	壽喜三角腐 油豆腐, 木耳, 青豆-煮	醬炒素肚條 素肚, 酸菜-炒	紅絲芽菜 豆芽菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	筍香針菇湯 竹筍, 金針菇		6.8	2.3	2.1	2.4	809
25	一	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄, 蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 XI-燒	瓜燒豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-燒	雙色花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	標章蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蔬菜, 玉米	豆奶	6.7	2.3	2	2.4	800
26	二	小米飯 白米, 小米	醬味豆腸 豆腸, 洋芋-煮	沙茶油腐 油豆腐, 蔬菜-燒	白菜滷 大白菜, 蔬菜-煮	標章蔬菜	蘿蔔味噌湯 豆腐, 蘿蔔		6.9	2.4	2.1	2.5	828
27	三	白飯 白米	三杯豆腐 豆腐, 鮑菇, 竹筍-燒	南瓜素雞丁 南瓜, 素雞丁, 青豆-燒	花生海結 海帶結, 蘿蔔, 花生-煮	標章蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 糯米		6.7	2.3	2.2	2.4	805
28	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	醍醐燒豆包 豆包, 蔬菜-燒	番茄凍腐 凍豆腐, 番茄, 羅勒-煮	★炸天婦羅 地瓜, 洋芋, 敏豆-炸	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 冬菜	水果	6.7	2.3	2.1	2.6	811
29	五	白飯 白米	紅燒素獅子頭 素獅子頭, 蔬菜, 木耳-煮	青椒炒干片 豆干, 青椒-炒	薑絲香椿炒筍 竹筍, 蔬菜, 香椿醬-炒	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐, 蘿蔔, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817