



上將食品

三民高中素食 114年12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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	干絲金菇 黃干絲, 金針菇, 蔬菜-炒	冬瓜麵輪 麵輪, 冬瓜, 香菇-煮	鮮蔬炒筍 竹筍, 蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 鮮菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
2	二	羅勒田園筆管麵 筆管麵, 玉米, 羅勒	★炸素魚排 素魚排 XI-炸	醃醃五香干 豆干-滷	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	標章蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔		6.8	2.4	2	2.5	819
3	三	五穀飯 白米, 五穀米	紅燒麵腸 麵腸, 蔬菜-炒	咖哩凍腐 凍豆腐, 洋芋-煮	糯米丸 糯米丸 XI-蒸	標章蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜, 薑絲		6.7	2.4	2.2	2.4	812
4	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	滷香黑干 黑豆干, 香菇-滷	泡菜素獅子頭 素獅子頭, 白菜-煮	杏片南瓜 南瓜, 枸杞, 杏仁片-蒸	有機蔬菜 鳳梨結菜湯 結頭菜, 鳳梨, 油片	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
5	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-炒	滷四角腐 四角腐 XI-滷	脆炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 金菇筍片湯 竹筍, 金針菇		6.5	2.5	2.3	2.3	804
8	一	紅麴炒飯 白米, 玉米, 豆干丁, 鮮菇	素肉排 素肉排 XI-燒	花生麵筋 蘿蔔, 麵筋, 花生-燒	★日式炸牛蒡 牛蒡, 芝麻-炸	標章蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.5	824
9	二	白飯 白米	味噌凍腐 凍豆腐, 木耳-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲, 小黃瓜-燒	炒甜玉米 玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒	標章蔬菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸子		6.6	2.4	2.1	2.4	803
10	三	白飯 白米	茄汁豆腸 豆腸, 番茄-煮	筍茸素絲 素肉絲, 筍茸, 蔬菜-炒	高麗寬粉 高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒	標章蔬菜 綠豆西米露 綠豆, 西谷米		6.7	2.5	2.1	2.5	822
11	四	糙米飯 白米, 糙米	素蠔油腐 油豆腐, 蔬菜-煮	沙嗲洋芋 洋芋, 蘿蔔, 毛豆-煮	芹香海帶 海唇片, 芹菜-炒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍, 木耳	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
12	五	麥片飯 白米, 麥片	花干滷味 蘭花干, 海帶結-滷	糖醋麵腸 麵腸, 彩椒-煮	鮑菇結菜 結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐蔬菜湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.3	801
15	一	古早味炒飯 飯條, 高麗菜, 蔬菜	葵花子素雞排 素雞排 XI, 葵花子-燒	酸菜豆干 豆干, 酸菜-炒	薯餅 薯餅 XI-烤	標章蔬菜 麻油菇菇湯 油豆腐, 鮑菇, 金針菇		6.8	2.4	2	2.5	819
16	二	胚芽飯 白米, 胚芽	飄香四角腐 四角腐-滷	蓮子金瓜 南瓜, 蓮子, 青豆-煮	塔香海帶 海帶絲, 蔬菜, 九層塔-煮	標章蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄, 玉米, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.3	801
17	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蜜汁豆包 豆包, 蔬菜-煮	★炸拚盤 洋芋, 芋頭, 條豆-炸	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜 芹珠結頭湯 結頭菜, 芹菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810
18	四	白飯 白米	豆瓣豆腐 豆腐, 蔬菜-煮	紅燒大溪干 大溪黑干, 蘿蔔-滷	泡菜年糕 大白菜, 年糕, 蔬菜-煮	有機蔬菜 青瓜鮮菇湯 青木瓜, 鮮菇, 薑	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
19	五	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋-煮	油片高麗 高麗菜, 油片, 蔬菜-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	標章蔬菜 冬至湯圓 湯圓, 紅豆		6.8	2.5	2.2	2.3	822
22	一	白飯 白米	素燒三角腐 三角油豆腐, 木耳-煮	瓜仔干丁 豆干, 冬瓜, 碎瓜-煮	素火腿條豆 條豆, 素火腿-炒	標章蔬菜 大滷清湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.6	829
23	二	紅藜飯 白米, 紅藜	孜然百頁 百頁, 洋芋-煮	番茄豆皮 豆皮, 番茄, 金針菇-煮	薑炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	標章蔬菜 海芽味噌湯 豆腐, 海芽		6.7	2.5	2.1	2.3	813
24	三	紫米飯 白米, 紫米	藥膳凍豆腐 凍豆腐, 蔬菜, 枸杞-煮	筍燒素肉 素肉塊, 竹筍, 蔬菜-燒	腰果玉米 玉米, 蘿蔔, 腰果-炒	標章蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 蔬菜, 豆包		6.6	2.5	2.2	2.3	808
26	五	鮮茄義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	干片小炒 豆干, 芹菜, 蘿蔔-炒	芋香白菜 白菜, 芋頭, 蔬菜-滷	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.6	2.4	2.2	2.5	810
29	一	大麥仁飯 白米, 大麥仁	宮保烤麩 烤麩, 鮮菇, 花生-煮	家常油腐 油豆腐, 玉米, 蔬菜-燒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 蔬菜	豆奶	6.6	2.5	2.2	2.4	813
30	二	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸, 彩椒, 九層塔-煮	紅麴豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-煮	芹炒素小卷 筍小卷, 芹菜-炒	標章蔬菜 結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819
31	三	糙米飯 白米, 糙米	糯米椒干片 豆干片, 糯米椒-炒	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜-煮	木耳芽菜 豆芽菜, 木耳-炒	標章蔬菜 麵線羹 麵線, 筍絲, 蘿蔔		6.8	2.4	2.2	2.5	824