上將食品 光復高中素食 115年11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：林怡君(營養字第 006827 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	白飯 白米	素蠔三角腐 三角腐.玉米筍-煮	莎莎醬干丁 豆干丁.番茄.玉米-煮	針菇炒筍 竹筍.金針菇-炒	標章蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋.腐皮.高麗菜		6.8	2.4	2.2	2.5	824
3	二	芝麻飯 白米.芝麻	和風關東煮 凍豆腐.蒟蒻.蔬菜-煮	糖醋麵腸 麵腸.彩椒-煮	咖哩洋芋 洋芋.蘿蔔.毛豆-煮	標章蔬菜	芹香素丸湯 蘿蔔.素丸.芹菜		6.7	2.5	2.1	2.3	813
4	三	芋香炒飯 白米.蔬菜.芋頭.鮮菇	素肉排 素肉排 X1-燒	蔬燒豆包 豆包.小黃瓜-燒	什錦白菜 大白菜.蘿蔔.蔬菜-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.鮑菇	點心	6.8	2.3	2	2.6	816
5	四	白飯 白米	鮮菇豆腐 豆腐.鮮菇-煮	沙茶素雞丁 素雞丁.蔬菜-燒	枸杞 地瓜葉 地瓜葉.枸杞-炒	有機蔬菜	梅醬結菜湯 結頭菜.鮮菇.油片	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824
6	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	杏仁片竹捲 腐竹捲.蔬菜.杏仁片-燒	芹菜干片 豆干.芹菜-炒	塔香紫茄 茄子.九層塔.薑-煮	標章蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜.枸杞.蔬菜		6.8	2.4	2.1	2.4	817
9	一	羅勒田園筆管麵 筆管麵.玉米.羅勒	燒素魚排 素魚排 X1-燒	蜜汁豆包 豆包.蔬菜-煮	紅蘿花椰 花椰菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	洋芋濃湯 洋芋.蘿蔔		6.7	2.5	2.2	2.4	820
10	二	白飯 白米	梅菜素東坡肉 素東坡肉.竹筍.梅菜-煮	豆瓣嫩腐 豆腐.鮮菇.豆瓣醬-煮	香炒海絲 海帶絲.芹菜-炒	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.蔬菜.豆包		6.7	2.4	2	2.5	812
11	三	麥片飯 白米.麥片	滷大四角 四角腐 X1-滷	彩蔬豆雞片 豆雞片.彩椒.玉米筍-炒	金針花白菜 白菜.金針花.蔬菜-煮	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐.海芽.味噌	點心	6.6	2.4	2.1	2.4	803
12	四	雜糧飯 白米.雜糧米	醬燒凍腐 凍豆腐.木耳-燒	酸菜麵腸 麵腸.酸菜-炒	炸拼盤 南瓜.地瓜.杏鮑菇-炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄.高麗菜.麵輪	水果	6.7	2.5	2	2.7	828
13	五	白飯 白米	爆炒干絲 黃干絲.蘿蔔-炒	柚香茄汁豆腸 豆腸.番茄.柚子醬-煮	雪裡紅年糕 年糕.雪裡紅.香菇-炒	標章蔬菜	麵線湯 麵線.筍絲.蘿蔔		6.8	2.4	2.2	2.4	819
16	一	五穀飯 白米.五穀米	麴燒百頁 百頁豆腐.小黃瓜.紅麴-煮	滷味方干 四方干.蘿蔔-滷	鮮瓜粉絲 鮮瓜.冬粉.蔬菜-燒	標章蔬菜	丸子結頭湯 結頭菜.素丸		6.8	2.4	2.1	2.4	817
17	二	燕麥飯 白米.燕麥	木耳竹捲 腐竹捲.木耳-燒	鮮蔬凍腐煲 凍豆腐.蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	黃瓜針菇湯 大黃瓜.金針菇		6.8	2.5	2.2	2.7	840
18	三	香菇油飯 白米.糯米.香菇.木耳	炸素雞排 素雞排 X1-炸	番茄豆皮 豆皮.番茄.金針菇-煮	紅棗南瓜 南瓜.紅棗-蒸	標章蔬菜	鮮筍湯 竹筍.素肉絲.木耳	點心	6.8	2.4	2	2.4	814
19	四	白飯 白米	洋芋烤麩 烤麩.洋芋-煮	菇燒三角腐 三角腐.鮮菇-燒	素蠔茄子 茄子.素蠔油-炒	有機蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐.玉米.鮮菇	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
20	五	紫米飯 白米.紫米	酸甜蘭花干 蘭花干.彩椒-燒	炸醬干丁 干丁.竹筍.鮮菇-煮	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍-炒	標章蔬菜	味噌蔬菜湯 豆腐.蔬菜.海芽.味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	一	糙米飯 白米.糙米	酸菜素肚 素肚.酸菜-炒	筍燒豆皮 豆皮.竹筍-燒	泡菜韓式年糕 年糕.泡菜.木耳-煮	標章蔬菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜.蔬菜.蒟蒻丸子		6.9	2.4	2	2.5	826
24	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.毛豆-煮	塔香紫茄麵腸 麵腸.茄子.九層塔-燒	腰果玉米 玉米.蘿蔔.腰果-炒	標章蔬菜	金針筍片湯 竹筍.金針花		6.7	2.4	2	2.4	807
25	三	藜麥飯 白米.白藜麥	菇燒豆腸 豆腸.鮮菇-燒	八角滷大溪干 大溪豆干.八角-滷	素蝦仁黃瓜 黃瓜.素蝦仁.木耳-炒	標章蔬菜	雙絲豆腐湯 豆腐.白菜.金針菇	點心	6.7	2.5	2.1	2.6	826
26	四	義式番茄麵 義大利麵.番茄.蔬菜	素牛蒡排 牛蒡排 X1-燒	彩蔬油腐 油豆腐.彩椒-炒	雲耳花椰 花椰菜.木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.蔬菜	水果	6.8	2.5	2.1	2.6	833
27	五	雜糧飯 白米.雜糧米	紅燒百頁 百頁.蔬菜-燒	花生麵筋 麵筋.花生-煮	清炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐.海帶.蘿蔔		6.7	2.5	2	2.4	815
30	一	地瓜飯 白米.地瓜	三杯豆包 豆包.蔬菜.九層塔-炒	照燒凍腐 凍豆腐.蘿蔔.毛豆-燒	鮮瓜疙瘩 鮮瓜.麵疙瘩.蔬菜-煮	標章蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐.大白菜.金針菇	豆奶	6.9	2.4	2	2.6	830