



上將食品

光復高中素食 114 年 6 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：黃詠怡(營養字第 3906 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
2	一	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜, 青豆-煮	花生麵筋 麵筋, 蘆筍, 花生-燒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒	標章蔬菜	芋香米粉湯 米粉, 芋頭, 香菇		6.9	2.4	2.2	2.4	826
3	二	薏仁飯 白米, 薏仁	小瓜豆雞 豆雞片, 小黃瓜-燒	白玉燒油腐 油豆腐, 蘆筍-燒	脆炒豆芽 豆芽菜, 木耳, 芹菜-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.6	814
4	三	燕麥飯 白米, 燕麥	香酥洋芋排 洋芋切片 X1-炸	腰果豆腸 豆腸, 洋芋, 腰果-煮	炒花椰菜 花椰菜-炒	標章蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽	點心	6.5	2.4	2.4	2.4	803
5	四	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	素肉排 素肉排 X1-燒	醬燒凍腐 凍豆腐, 蔬菜, 鮮菇-燒	芋泥包 小芋泥包 X1-蒸	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蘆筍, 蔬菜	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
6	五	白飯 白米	壽喜豆包 豆包, 木耳, 彩椒-燒	蜜汁四方干 四方干-燒	玉米素蝦仁 玉米, 素蝦仁, 毛豆-炒	標章蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜, 素丸子, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
9	一	白飯 白米	塔香黑干 黑豆干, 九層塔-燒	茄汁豆皮 豆皮, 番茄, 青豆-煮	炒地瓜葉 地瓜葉, 蔬菜-炒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.5	2.4	2.3	806
10	二	芝麻飯 白米, 芝麻	和風豆腐 豆腐, 蘆筍, 木耳-煮	酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	金菇筍片湯 竹筍, 金針菇		6.5	2.4	2.3	2.4	801
11	三	麥片飯 白米, 麥片	蠔燒凍腐 凍豆腐, 蔬菜-燒	彩椒干絲 黃干絲, 彩椒-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	標章蔬菜	鼎邊銚 飯條, 金針花, 香菇		6.7	2.4	2.3	2.3	810
12	四	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 木耳	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	糖醋麵腸 麵腸, 鳳梨, 彩椒-燒	炸天婦羅 地瓜, 鮑菇, 條豆-炸	有機蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋, 腐皮, 紅棗	水果	6.9	2.3	2.2	2.6	828
13	五	胚芽飯 白米, 胚芽	咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘆筍-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲, 鮮菇, 小黃瓜-燒	拌炒海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜	雙絲豆腐湯 豆腐, 蘆筍, 金針菇		6.8	2.3	2.3	2.3	810
16	一	紫米飯 白米, 紫米	鮑菇燒凍腐 凍豆腐, 鮑菇-燒	芹香干片 豆干, 芹菜-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	標章蔬菜	海芽蘿蔔湯 蘆筍, 海芽		6.5	2.4	2.4	2.4	803
17	二	鐵板烏龍麵 麵, 蔬菜, 油片絲	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	醍醐四角 油豆腐, 木耳-油	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 鮮菇		6.7	2.3	2	2.6	809
18	三	白飯 白米	燒牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	酸甜豆皮 豆皮, 蘆筍, 彩椒-燒	紅絲炒筍 竹筍, 鮮菇, 蘆筍-炒	標章蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜, 金針菇, 素肉絲	點心	6.7	2.4	2.2	2.3	808
19	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	沙茶豆雞 豆雞片, 蔬菜-燒	藥膳豆腐 豆腐, 蔬菜, 枸杞-煮	香草薯塊 洋芋, 蘆筍, 青豆-煮	有機蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸	水果	6.9	2.5	2	2.3	824
20	五	五穀飯 白米, 五穀米	宮保豆腸 豆腸, 鮑菇, 彩椒, 花生-燒	打拋干丁 豆干, 番茄, 九層塔-煮	雜菜粉絲 蔬菜, 粉絲, 木耳-炒	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 玉米		6.9	2.5	2	2.4	829
23	一	香椿青蔬炒飯 白米, 蔬菜, 鮮菇, 香椿	蘿蔔素雞丁 素雞丁, 蘿蔔-燒	京醬麵腸 麵腸, 蔬菜-炒	炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	標章蔬菜	大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.5	814
24	二	白飯 白米	咖哩骰子腐 油豆腐, 南瓜, 蘆筍-煮	筍燒黑干 黑豆干, 竹筍-燒	鷹嘴豆玉米彩蔬 玉米, 蔬菜, 鷹嘴豆-炒	標章蔬菜	肉骨茶湯 大白菜, 腐皮, 枸杞		6.7	2.3	2.2	2.6	814
25	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	莎莎醬素獅頭 素獅頭, 番茄, 豆薯-煮	家常豆腐 豆腐, 蘆筍, 毛豆-煮	翠綠海根 海帶根, 芹菜-炒	標章蔬菜	洋芋山藥湯 洋芋, 山藥, 薏仁	履歷豆奶	6.6	2.4	2.3	2.4	808
26	四	小米飯 白米, 小米	三杯豆包 豆包, 九層塔-炒	梅菜素五花 素五花, 梅菜, 筍片-燒	炸花生球 花生球 X1-炸	有機蔬菜	素丸蘿蔔湯 蘆筍, 素丸子, 蔬菜	水果	6.7	2.4	2	2.4	807
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然百頁 百頁, 洋芋-煮	醋溜腐竹捲 腐竹捲, 木耳, 蔬菜-煮	絲瓜什錦 絲瓜, 麵疙瘩, 鮮菇-煮	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 鮮菇, 玉米		6.7	2.5	2.2	2.3	815