



# 上將食品 陽明高中素食 113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)2276-3774 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：王詩涵(營養字第011043號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全糖 綠標	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-滷	乾煸長豆 長豆、蘿蔔-炒	標章蔬菜 蘿蔔、素丸子、芹菜		6.8	2.3	2.2	2.4	812
4	二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-煮	糖醋素排骨酥 素排骨酥、彩椒-燒	珍菇蒲瓜 蒲瓜、秀珍菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 筍片、金針菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
5	三	紫米飯 有機白米、紫米	四喜烤麩 烤麩、蘿蔔、蔬菜-燒	芹炒干絲 豆干絲、芹菜-炒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、枸杞-蒸	有機蔬菜 豆腐、紫菜、高麗菜		6.6	2.3	2.3	2.4	805
6	四	茄汁義大利麵 麵、玉米、蔬菜	素雞排 素雞排 X1-燒	醬燒豆皮 豆皮、鮮菇、木耳-燒	雙色花椰 雙色花椰-炒	有機蔬菜 洋芋、鮮菇、蘿蔔	鮮奶	6.7	2.4	2.1	2.7	823
7	五	白飯 白米	滷大溪干 大溪黑干-滷	味噌凍豆腐 凍豆腐、小黃瓜-煮	堅果玉米 玉米、蔬菜、堅果-煮	有機蔬菜 金針菇、金針花、木耳		6.6	2.4	2.2	2.3	801
11	二	香菇栗子油飯 糯米、白米、香菇、木耳、栗子	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	芝麻方干 四方干、芝麻-滷	木耳竹筍 竹筍、木耳、蘿蔔-炒	標章蔬菜 蘿蔔、油豆腐、玉米		6.8	2.4	2.1	2.4	821
12	三	白飯 有機白米	滷大四角 四角腐-滷	紅棗腐竹捲 腐竹捲、彩椒、紅棗-煮	茄汁洋芋 洋芋、番茄、玉米筍-煮	有機蔬菜 麵線、蘿蔔、木耳		6.7	2.3	2.3	2.4	807
13	四	白飯 白米	豆豉炒豆干 豆干、蔬菜、豆豉-炒	炸素雞塊 素雞塊 X2-炸	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 豆腐、蘿蔔	鮮奶	6.5	2.5	2	2.6	810
14	五	小米飯 白米、小米	薑絲素肚 素肚、酸菜、薑-炒	京醬豆腸 豆腸、蘿蔔-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機蔬菜 高麗菜、豆皮、蘿蔔		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	一	齋香炒麵 麵、蔬菜、素肉絲	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	酸甜醬烤麩 烤麩、彩椒-煮	針菇絲瓜 絲瓜、金針菇、油片-煮	標章蔬菜 豆腐、木耳、蘿蔔		6.7	2.4	2.1	2.6	819
18	二	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-滷	家常豆腐 豆腐、蔬菜-燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜 山藥、洋芋、豆皮		6.7	2.5	2.2	2.4	820
19	三	胚芽飯 有機白米、胚芽	塔香豆包 豆包、九層塔-炒	照燒豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	炒花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 竹筍、蘿蔔、金針菇		6.6	2.4	2	2.4	800
20	四	藜麥飯 白米、白藜麥	白菜燒凍腐 凍豆腐、白菜、木耳-燒	福菜素五花 素五花、福菜、筍茸-煮	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、青豆-煮	有機蔬菜 高麗菜、蘿蔔、紅棗	鮮奶	6.7	2.4	2.1	2.6	819
21	五	白飯 白米	素蠔麵腸 麵腸、蘿蔔-燒	鮑菇黑干 黑豆干、鮑菇、芹菜-煮	薑炒芥藍 芥藍菜、薑-炒	有機蔬菜 冬瓜、鮮菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
24	一	白飯 白米	鮮茄百頁 百頁、番茄-煮	海結麵輪 海帶結、麵輪、花生-煮	鮮蔬高麗 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜 洋芋、薏仁		6.7	2.3	2.2	2.4	809
25	二	雜糧飯 白米、雜糧米	滷味四方干 四方干、蘿蔔-滷	素蚵仔酥 素蚵仔 X3、地瓜-炸	栗子白菜 白菜、蘿蔔、栗子-煮	標章蔬菜 豆腐、海芽、味噌		6.6	2.3	2.2	2.6	807
26	三	白飯 有機白米	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜-燒	瓜仔干丁素燥 豆干、素絞肉、冬瓜、脆瓜-煮	菇炒地瓜葉 地瓜葉、金針菇-炒	有機蔬菜 高麗菜、番茄、芹菜		6.5	2.5	2.1	2.4	808
27	四	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素肉排 素肉排 X1-燒	南瓜豆腸 豆腸、南瓜-煮	海帶彩絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 金針菇、榨菜、冬粉	鮮奶	6.7	2.5	2.1	2.6	826
28	五	~~ 結業式 ☺ 放暑假囉 ~~										