



上將食品

陽明高中素食 113 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: 黃靖芸(營養字第 011869 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全蛋雞腿	白魚蝦肉	蔬菜	油喝	熱量
2	一	麻油拌飯 白米、香菇、麵筋、麻油	素肉排 素肉排 X1-燒	素蠔三角腐 三角腐、玉米筍-煮	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、蘿蔔-炒	標章蔬菜	昆布玉米湯 海帶、玉米		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	烤麩滷味 烤麩、皇帝豆、木耳-燻	香草洋芋 洋芋、蘿蔔、毛豆-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、鮑菇		6.7	2.5	2.1	2.3	813
4	三	白飯 有機白米	蔬燒豆包 豆包、小黃瓜-燒	莎莎醬干丁 豆干丁、番茄、玉米-煮	★日式炸牛蒡 牛蒡、芝麻-炸	有機蔬菜	芹香素丸湯 蘿蔔、素丸、芹菜		6.8	2.3	2	2.6	816
5	四	白飯 白米	鮮菇醬豆腐 豆腐、鮮菇-煮	蜜汁素雞丁 素雞丁、彩椒-燒	山藥球 山藥球 X1-烤	有機蔬菜	大海湯 豆腐、竹筍、蔬菜	鮮奶	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	八角香干 豆干-燻	塔香紫茄 茄子、九層塔、薑-煮	有機蔬菜	素肉骨茶湯 白菜、枸杞、蔬菜		6.8	2.4	2.1	2.4	817
9	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	燒素魚排 素魚排 X1-燒	茄汁豆腸 豆腸、番茄-煮	金瓜白菜 白菜、南瓜、蔬菜-煮	標章蔬菜	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜、鮑菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
10	二	白飯 白米	彩蔬豆雞片 豆雞片、彩椒、玉米筍-炒	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	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋		6.7	2.4	2	2.5	812
11	三	小米飯 有機白米、小米	糯米糊豆干 豆干、糯米糊、豆豉-炒	乾燒蘭花干 蘭花干-燒	花椰蒟蒻 花椰菜、蒟蒻-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍、香菇、蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.4	803
12	四	素沙茶炒麵 麵、高麗菜、蔬菜	梅菜素東坡肉 素東坡肉、竹筍、梅干菜-煮	栗子豆包 豆包、蘿蔔、栗子-燒	★炸拺盤 杏鮑菇、地瓜-炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、鮮菇	鮮奶	6.7	2.5	2	2.7	828
13	五	白飯 白米	芝麻醬炒干絲 苔干絲、蘿蔔、芝麻醬-炒	香滷麵腸 麵腸、蔬菜-燻	三色洋芋 洋芋、芋頭、毛豆-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線、筍絲、蘿蔔		6.8	2.4	2.2	2.4	814
16	一	五穀飯 白米、五穀米	小瓜百頁 百頁豆腐、小黃瓜-煮	飄香五香干 五香豆干-燻	素香蔞藕 蔞藕、蘿蔔、毛豆-煮	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	香椿素炒飯 白米、玉米、鮮菇	★炸素雞排 素雞排-炸	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	高山金針湯 金針花、竹筍、金針菇		6.8	2.5	2.2	2.7	840
18	三	白飯 有機白米	糖醋蘭花干 蘭花干、彩椒-燒	客家素小炒 豆干、素魷魚、蔬菜-炒	彩繪菇丁 鮮菇、玉米、蔬菜-煮	有機蔬菜	髮菜羹湯 香菇、白菜、豆腐、髮菜		6.8	2.4	2	2.4	814
19	四	白飯 白米	洋芋烤麩 烤麩、洋芋-煮	紅燒三角腐 三角腐、鮮菇-燒	紅豆金索 紅豆金索 X1-烤	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海苔	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.5	817
20	五	紫米飯 白米、紫米	木耳竹捲 腐竹捲、木耳-燒	炸醬干丁 干丁、竹筍、香菇-煮	麻油素鴨花 素鴨花、芹菜、枸杞-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 湯圓、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	一	糙米飯 白米、糙米	葵花籽素肚 素肚、葵花籽-燒	筍燒豆皮 豆皮、竹筍-燒	香椿寬粉 寬粉、大白菜、蔬菜、香椿醬-炒	標章蔬菜	洋芋山藥湯 洋芋、山藥、薏仁		6.4	2.4	2	2.5	826
24	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、毛豆-煮	塔香腐竹捲 腐竹捲、鮑菇、九層塔-煮	炒地瓜葉 地瓜葉、蔬菜-炒	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、蔬菜、豆包		6.7	2.4	2	2.4	807
25	三	麥片飯 有機白米、麥片	蘑菇醬豆腸 豆腸、鮮菇、蘑菇醬-炒	八角滷大溪干 大溪豆干、八角-燻	雲耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜	雙絲豆腐湯 豆腐、白菜、金針菇		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	彩蔬滷腐 滷豆腐、彩椒-炒	小銀絲卷 小銀絲卷 X1-蒸	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋、南瓜、鮑菇	鮮奶	6.8	2.5	2.1	2.6	833
27	五	白飯 白米	紅燒百頁 百頁、蔬菜-燒	花生麵筋 麵筋、花生-煮	腐乳苦瓜 苦瓜、豆腐乳-煮	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、冬菜		6.7	2.5	2	2.4	815
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	紅麴豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	照燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、毛豆-燒	素沙茶海茸 海茸、芹-炒	標章蔬菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔、鮮菇		6.4	2.4	2	2.6	830
31	二	白飯 白米	★炸素雞塊 素雞塊 X2-炸	蜜汁方干 四方干、彩椒-燒	白菜滷 白菜、豆皮、蔬菜-燻	標章蔬菜	鮮茄玉米湯 番茄、豆腐、玉米		6.8	2.5	2.2	2.6	836