



上將食品

陽明高中素食 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：黃清芸(營養字第 011869 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	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮	花生麵筋 麵筋、蘿蔔、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、蘿蔔-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 有機白米、燕麥	★香酥洋芋排 洋芋 XI-炸	腰果豆腸 豆腸、洋芋、腰果-煮	炒花椰菜 花椰菜-炒	有機蔬菜	海苔豆腐湯 豆腐、海苔		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 XI-燒	醬燒凍腐 凍豆腐、蔬菜、鮮菇-燒	芋泥包 小芋泥包 XI-蒸	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、蔬菜	鮮奶	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	有機蔬菜	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、蘿蔔、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 有機白米、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	有機蔬菜	鼎邊銼 粉條、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 XI-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、魷魚	鮮奶	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、蘿蔔-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	有機蔬菜	雙絲豆腐湯 豆腐、蘿蔔、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 XI-煎	標章蔬菜	海苔蘿蔔湯 蘿蔔、海苔		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	醃醃四角 油豆腐、木耳-滷	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 有機白米	燒牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	酸甜豆皮 豆皮、蘿蔔、彩椒-燒	紅絲炒筍 竹筍、鮮菇、蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜、金針菇、素肉絲		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	香草薯地 洋芋、蘿蔔、青豆-煮	有機蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸	鮮奶	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	有機蔬菜	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	大海湯 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、蘿蔔-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 有機白米、紅扁豆	莎莎醬素獅頭 素獅頭、番茄、豆豉-煮	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、毛豆-煮	翠綠海根 海帶根、芹菜-炒	有機蔬菜	洋芋山藥湯 洋芋、山藥、薏仁		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、筍筍-燒	★炸花生球 花生球 XI-炸	有機蔬菜	素丸蘿蔔湯 蘿蔔、素丸子、蔬菜	鮮奶	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	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、鮮菇、玉米		6.7	2.5	2.2	2.3	815