



上將食品

陽明高中素食 114 年 11 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：黃靖芸(營養字第 011869 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	金針 雞絲	豆苗 雞肉	菇類	油類	熱量
3	一	白飯 白米	麻香凍豆腐 凍豆腐、洋芋、紅薯-燉	韓式 香竹捲 香竹捲、大白菜、蔬菜-煮	脆炒銀芽 豆苗菜、蔬菜-炒	標章 蔬菜	金針筍片湯 竹筍、金針花		6.6	2.4	2.1	2.6	812
4	二	五穀飯 白米、五穀米	糖醋豆皮 豆皮、彩椒、毛豆-煮	滷味方干 四方干、蘿蔔、蔬菜-燉	彩燴鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蘿蔔-煮	標章 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海苔、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
5	三	白飯 有機白米	紅燒蘭花干 蘭花干-燉	堅果 大溪黑干 大溪黑干、堅果-煮	金菇條豆 條豆、金針菇-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑		6.5	2.3	2.4	2.5	800
6	四	茄汁 義大利麵 雞、玉米、蔬菜	素火腿 素火腿片 X2-煮	薑菇豆腐 豆腐、鮮菇、蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	有機 蔬菜	西式濃湯 洋芋、玉米、蔬菜	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.5	817
7	五	藜麥飯 白米、白藜麥	宮保烤麩 烤麩、蔬菜、花生-煮	椒香 毛豆莢 毛豆莢-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、蔬菜-煮	有機 蔬菜	結菜丸子湯 結頭菜、素丸子		6.7	2.3	2.2	2.4	805
11	二	白飯 白米	素沙茶豆腐 豆腐、小黃瓜、蔬菜-燉	★炸 素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	茄汁玉米 玉米、結頭菜、蕃茄-炒	標章 蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇		6.8	2.4	2.1	2.6	826
12	三	芝麻飯 有機白米、芝麻	滷四角腐 四角腐 X1-燉	花生麵筋 麵筋、鮮菇、花生-煮	薑芽粉絲 薑芽、冬菇、海苔-炒	有機 蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋、鮮菇、糯米		6.8	2.4	2.1	2.3	812
13	四	白飯 白米	醬燒百頁 百頁、洋芋、蔬菜-煮	香草豆包 豆包、蘿蔔、西芹-燉	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔素肉羹 蘿蔔、素肉羹	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蠔燒豆腐 豆腐、鮮菇、蔬菜-燉	蒲瓜 炒豆干 蒲瓜、豆干、鮮菇-炒	素鍋貼 素鍋貼 X1-燉	有機 蔬菜	紅棗藥膳湯 洋芋、山藥、紅棗		6.7	2.4	1.9	2.5	809
17	一	素香油飯 糙米、白米、香菇、雞輪	杏片素魚排 魚排 X1、杏仁片-燉	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、毛豆-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章 蔬菜	番茄紅燒湯 蘿蔔、番茄、蔬菜		6.7	2.5	2	2.7	828
18	二	雜糧飯 白米、雜糧米	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	鮮蔬 豆雞片 豆雞片、蔬菜-燉	咖哩洋芋 洋芋、鮮菇、蘿蔔-煮	標章 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
19	三	紅藜飯 有機白米、紅藜	醬爆干絲 豆干絲、蔬菜-炒	紅燒 素獅頭 素獅頭 X1、玉米、蔬菜-煮	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 豆腐、蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.3	820
20	四	白飯 白米	雲耳燒嫩腐 豆腐、木耳、蔬菜-燉	酸甜 蘭花干 蘭花干、彩椒、香豆-煮	★炸 芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炸	有機 蔬菜	薑絲海菜湯 結頭菜、海苔、薑	鮮奶	6.8	2.4	2.3	2.4	822
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜豆皮 豆皮、大白菜、蔬菜-煮	麵輪冬瓜 冬瓜、麵筋、海帶結-燉	香菇筍片 竹筍、香菇-炒	有機 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、醃菜		6.7	2.3	2.3	2.4	807
24	一	白飯 白米	味噌燒凍腐 凍豆腐、蔬菜-燉	瓜仔干丁 豆干、蔬菜、豌豆-煮	金菇大白 白菜、金針菇、蔬菜-煮	標章 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.5	824
25	二	香椿炒麵 麵、蔬菜、西梅醬	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燉	香燒油腐 油豆腐、蔬菜、豌豆-煮	塔香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	標章 蔬菜	大醬湯 豆腐、鮮菇、高麗菜		6.9	2.5	2	2.6	838
26	三	五穀飯 有機白米、五穀米	番茄豆雞片 豆雞片、番茄-煮	沙茶百頁 百頁、蔬菜、小黃瓜-煮	薑燒南瓜 南瓜、薑-燉	有機 蔬菜	鮮菇洋芋湯 洋芋、鮮菇、蔥仁		6.8	2.5	2.1	2.4	824
27	四	紫米飯 白米、紫米	照燒麵腸 麵腸、鮮菇-燉	醃醃豆包 豆包、蔬菜-燉	韓式年糕 大白菜、年糕-煮	有機 蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米、蘿蔔	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.5	817
28	五	白飯 白米	酸菜黑干 黑豆干、酸菜-燉	菇燒豆腐 豆腐、鮮菇、蔬菜-燉	★蔬菜 天婦羅 洋芋、四季豆、茄子-炸	有機 蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子		6.7	2.4	2.2	2.4	812