



上將食品

陽明高中素食 115 年 3 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	全餐 熱量	豆類 量(克)	蔬菜 量(克)	油質	熱值
2	一	麻油香油飯 白米、糯米、麵粉、香菇	香滷素排 素肉排 X1-滷	和風豆皮 豆皮、白菜、木耳-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	標章 蔬菜	大滷湯 豆腐、木耳、蔬菜		6.8	2.5	2.2	2.6	836
3	二	白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸、番茄-煮	鐵板油腐 油腐、木耳-燒	味噌結菜 結頭菜、鮮菇-煮	標章 蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜、素丸子、枸杞		6.6	2.4	2.3	2.4	808
4	三	小米飯 有機白米、小米	腰果小方干 四方干、腰果-燒	豆醬 腐竹捲 腐竹捲、蔬菜-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	有機 蔬菜	洋芋鮮菇湯 洋芋、鮮菇、蠶仁		6.6	2.5	2.2	2.4	813
5	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	牛蒡排 牛蒡排 X1-燒	紅燒麵筋 麵筋、木耳、蔬菜-煮	醬淋紫茄 茄子-燒	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、蔬菜、海芽	鮮奶	6.7	2.4	2.1	2.5	814
6	五	白飯 白米	藥膳百頁 百頁豆腐、木耳、紅棗-煮	糖醋 素排骨酥 芋頭、素排骨酥、鳳梨-燒	炒地瓜葉 地瓜葉、蛋-炒	有機 蔬菜	番茄腐皮湯 番茄、蔬菜、腐皮		6.7	2.5	2.1	2.7	831
9	一	白飯 白米	鮮菇豆腐煲 豆腐、鮮菇-煮	蜜汁 蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜、薑-炒	標章 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、素丸子、芹菜		6.8	2.4	2.2	2.4	819
10	二	羅漢蔬炒麵 麵條、蔬菜、油片	素肉排 素肉排 X1-燒	鮮蔬豆腸 豆腸、小黃瓜-炒	芋泥包 芋泥包 X1-蒸	標章 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.8	2.5	2.2	2.5	831
11	三	白飯 有機白米	豉汁干片 豆干片、彩椒-燒	海結麵輪 海帶結、麵輪、蘿蔔-煮	粟米彩蔬 玉米、鮮菇、毛豆-炒	有機 蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		6.6	2.4	2.1	2.4	803
12	四	糙米飯 白米、糙米	京醬豆雞片 豆雞片、蘿蔔-炒	鮮菇凍腐 凍豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、油片、中藥包	鮮奶	6.5	2.4	2.2	2.5	803
13	五	大麥仁飯 白米、大麥仁	滷香豆包 豆包-滷	泰式 打拋素燥 番茄、豆干、玉米-炒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	有機 蔬菜	鹹香米苔目 米苔目、蔬菜、鮮菇		6.8	2.4	2.1	2.7	830
16	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁腐、洋芋-煮	滷四角腐 四角腐-滷	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	標章 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜、枸杞		6.7	2.5	2.2	2.5	824
17	二	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豆皮 豆皮、鮮菇、蔬菜-煮	家常黑干 黑豆干、蘿蔔-滷	素罈蒲瓜 蒲瓜、素罈料、木耳-煮	標章 蔬菜	金針筍片湯 竹筍、金針花		6.7	2.5	2.1	2.7	831
18	三	玉米蔬炒飯 有機白米、玉米、蔬菜	素雞排 素雞排 X1-燒	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、青豆-燒	三杯海帶 海帶圓、蔬菜-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
19	四	白飯 白米	糯米椒 干片 豆干片、糯米椒-炒	葷菇腐竹煲 香竹捲、鮮菇、蔬菜-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、玉米	鮮奶	6.7	2.5	2.2	2.5	824
20	五	藜麥飯 白米、白藜麥	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜-煮	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	紅藜毛豆 毛豆、蔬菜、紅藜-煮	有機 蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐、鮮菇、蔬菜		6.6	2.6	2	2.4	815
23	一	紫米飯 白米、紫米	鳳梨素排骨 素排骨、鳳梨-燒	爆炒干絲 干絲、芹菜、蔬菜-炒	★炸天婦羅 南瓜、地瓜、鮮菇-炸	標章 蔬菜	白菜什錦湯 大白菜、豆腐、蔬菜		6.8	2.4	2	2.7	828
24	二	白飯 白米	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	豆瓣凍腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮	茄香黃芽 黃豆芽、番茄-炒	標章 蔬菜	青瓜素丸湯 青木瓜、素丸子、木耳		6.7	2.5	2.2	2.6	829
25	三	紅扁豆飯 有機白米、紅扁豆	照燒豆包 豆包、彩椒-燒	韓式年糕 白菜、年糕、金針菇-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	有機 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.7	2.4	2.2	2.4	812
26	四	鮮茄 義大利麵 麵、番茄、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	沙茶干片 豆干、蔬菜-炒	清炒芥藍 芥藍菜-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	鮮奶	6.8	2.5	2.2	2.6	836
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	堅果豆腸 豆腸、青椒、堅果-煮	素香烤麩 烤麩、蘿蔔、香菇-燒	炒 蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、蔬菜-炒	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.8	2.4	2	2.4	814
30	一	白飯 白米	宮保凍豆腐 凍豆腐、彩椒、花生-煮	瓜仔干丁 干丁、蔬菜、碎瓜-煮	鮮瓜粉絲 鮮瓜、冬粉、木耳-煮	標章 蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.9	2.4	2.1	2.5	828
31	二	小米飯 白米、小米	滷香百頁 百頁、蘿蔔-滷	哨子豆腐 豆腐、蔬菜-燒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-煮	標章 蔬菜	扁豆蔬菜湯 洋芋、蔬菜、紅扁豆		6.6	2.5	2	2.5	812