



上將食品

陽明高中素食 114 年 4 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	香滷黑干 黑干、蔬菜-油	什錦素獅頭 素獅頭 X1、玉米、青豆-煮	金菇炒筍 竹筍、金針菇-炒	標章蔬菜 冬瓜、鮮菇		6.6	2.5	2.2	2.6	822
2	三	紫米飯 有機白米、紫米	宮保烤麩 烤麩、彩椒、花生-煮	茄燒豆腐 豆腐、番茄-燒	白菜滷 大白菜、蔬菜-油	有機蔬菜 蘿蔔、海芽、味噌		6.7	2.4	2.2	2.4	812
7	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁腐、洋芋、蔬菜-煮	芹香干絲 豆干絲、芹菜、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	標章蔬菜 高麗菜、豆皮		6.7	2.4	2.1	2.4	810
8	二	小米飯 白米、小米	糖醋四方干 四方干、鳳梨、彩椒-燒	紅燒豆包 豆包、蔬菜-燒	蒸南瓜 南瓜-蒸	標章蔬菜 豆腐、海芽		6.8	2.5	2	2.5	826
9	三	白飯 有機白米	沙茶豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	萵菇豆腐 豆腐、蔬菜、鮮菇-燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機蔬菜 番茄、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.6	819
10	四	茄醬義麵 麵、番茄、蔬菜	炸素雞堡排 素雞堡排 X1-炸	彩椒炒油片 油片、彩椒-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 玉米、蔬菜	鮮奶	6.7	2.5	2.2	2.6	829
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	芝香蘭花干 蘭花干、芝麻-油	筍燒豆腸 豆腸、竹筍-燒	紅絲芽菜 豆芽菜、蔬菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 蘿蔔、素丸子		6.7	2.6	2.1	2.4	825
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	花生麵筋 麵筋、蘿蔔、花生-油	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 豆腐、竹筍、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	二	白飯 白米	雲耳三角腐 油豆腐、木耳-燒	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3、地瓜-炸	芹炒海絲 海帶絲、芹菜-炒	標章蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.6	814
16	三	上海菜飯 有機白米、綠色青菜、香菇	素茶鵝 素茶鵝 X2-蒸	醬燒麵腸 麵腸、木耳、蔬菜-燒	烤素鍋貼 素鍋貼 X1-烤	有機蔬菜 結頭菜、蔬菜、鮮菇		6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	四	白飯 白米	莎莎竹捲 腐竹捲、番茄-燒	家常豆腐 豆腐、蔬菜-煮	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜 鮮瓜、素丸子、薑	鮮奶	6.5	2.4	2.2	2.5	803
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	梅香素五花 素五花、梅菜-煮	彩蔬大溪干 大溪干、彩椒-燒	針菇菜瓜 菜瓜、金針菇-炒	有機蔬菜 豆腐、海芽、味噌		6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	一	白飯 白米	杏片蜜汁豆包 豆包、鳳梨、杏仁片-煮	照燒百頁腐 百頁豆腐、蔬菜-燒	炸天婦羅 地瓜、南瓜、鮮菇-炸	標章蔬菜 竹筍、金針菇		6.8	2.5	2	2.6	831
22	二	糙米飯 白米、糙米	飄香大四角 四角腐-油	素火腿片 素火腿片 X2-煮	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	標章蔬菜 榨菜、粉絲、冬菜		6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	三	白飯 有機白米	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	沙茶烤麩 烤麩、玉米筍、木耳-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 南瓜、蔬菜、鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.5	822
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	孜然豆腸 豆腸、洋芋、毛豆-燒	瓜仔素肉什錦 豆干、素絞肉、臘瓜-煮	蒲瓜鮮燴 蒲瓜、蔬菜-煮	有機蔬菜 蘿蔔、油豆腐、海帶	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812
25	五	白飯 白米	麻香燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、木耳-煮	和風豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	腐乳苦瓜 苦瓜、豆腐乳-煮	有機蔬菜 金針菇、蔬菜、金針花		6.7	2.5	2	2.5	819
28	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	滷香豆干 豆干 X2-油	酸甜醬素雞丁 素雞丁、彩椒-煮	玉筍白菜 大白菜、玉米筍、蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐、鮑菇、味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810
29	二	白飯 白米	炸地瓜排 地瓜排 X1-炸	壽喜三角腐 三角豆腐、木耳-燒	塔香茄子 茄子、九層塔-燒	標章蔬菜 海帶、蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.6	828
30	三	古早味香菇油飯 糯米、有機白米、香菇、麵輪、木耳	醬淋素肉排 素肉排 X1-燒	客家小炒 豆干、素蠔絲、芹菜-炒	麻糬球 麻糬球 X1-烤	有機蔬菜 豆腐、番茄		6.7	2.5	2.1	2.6	826