



上將食品

陽明高中素食 115 年 8+9 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	豆魚肉	蔬菜	油類	熱量
8/31	一	白飯 白米	素蠔豆包 豆包、蘿蔔-燒	糖醋油腐 油豆腐、彩椒-燒	蔬炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	屢歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米		6.6	2.4	2.2	2.4	805
1	二	小米飯 白米、小米	茄汁豆腐 豆腐、番茄-煮	沙茶豆干 豆干、芹菜-炒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇-炒	屢歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇、枸杞		6.9	2.4	2	2.7	835
2	三	有機白飯 有機白米	宮保豆雞片 豆雞片、鮮菇、花生-煮	蘿蔔滷麵輪 蘿蔔、麵輪、玉米筍-湯	木耳白菜 大白菜、木耳-燒	有機蔬菜	番茄腐皮湯 番茄、腐皮、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
3	四	鐵板烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、木耳	炸素蚵仔 素蚵仔 X3-炸	醬燒百頁 百頁、玉米-煮	清炒地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 豆腐、鮮菇、味噌	水果	6.7	2.4	2.2	2.7	826
4	五	紫米飯 白米、紫米	滷蘭花干 蘭花干-湯	彩椒素肚 素肚、彩椒-燒	芹炒海絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	Q 圓冬瓜露 QQ 圓、冬瓜磚		6.7	2.4	2	2.6	816
7	一	薏仁飯 白米、薏仁	蜜汁方干 四方干、蔬菜-湯	三杯麵腸 麵腸、鮑菇、九層塔-燒	蒸南瓜 南瓜、青豆-蒸	屢歷蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
8	二	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩、洋芋-燒	杏片豆腐 豆腐、蔬菜、杏仁片-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇-煮	屢歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米		6.6	2.4	2.1	2.5	807
9	三	有機白飯 有機白米	五香大溪干 大溪干-湯	福菜素五花 素五花、福菜、筍乾-煮	炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	有機蔬菜	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮮菇		6.6	2.5	2.1	2.6	819
10	四	白飯 白米	芝麻豆腸 豆腸、蔬菜、芝麻-煮	味噌凍豆腐 凍豆腐、木耳-煮	炒豆荳菜 豆荳菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	白菜三絲湯 大白菜、蔬菜、腐皮	豆奶	6.7	2.5	2.3	2.4	822
11	五	羅勒義大利麵 麵、玉米、鮮菇、蔬菜	醬淋素肉排 素肉排 X1-燒	豉汁炒干絲 豆干絲、蔬菜-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	有機蔬菜	珍珠奶茶 粉圓、紅茶、奶精		6.7	2.4	2.2	2.7	826
14	一	白飯 白米	和風豆腐 豆腐、蔬菜、小黃瓜-燒	花生麵筋 麵筋、冬瓜、花生-煮	關東煮 蘿蔔、海帶結、蒟蒻-煮	屢歷蔬菜	金針湯 金針花、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
15	二	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素魚排 素魚排 X1-燒	豆干小炒 豆干、芹菜、蔬菜-炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-煮	屢歷蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、蘿蔔		6.8	2.4	2	2.7	828
16	三	有機白飯 有機白米	照燒豆包 豆包、彩椒-燒	砂鍋素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜	葷菇鮮瓜湯 鮮瓜、鮮菇、薑絲		6.5	2.4	2.2	2.5	803
17	四	白飯 白米	滷四角腐 四角腐 X1-湯	腰果腐竹捲 腐竹捲、蔬菜、腰果-燒	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、毛豆-炒	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子	水果	6.8	2.5	2.1	2.6	833
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	鳳梨烤麩 烤麩、鳳梨、蘿蔔-煮	芹炒豆雞片 豆雞片、芹菜-炒	時蔬天婦羅 地瓜、洋芋、鮮菇-炸	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.7	2.4	2.2	2.4	812
21	一	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	彩椒油腐 油豆腐、彩椒-燒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	屢歷蔬菜	西式濃湯 洋芋、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.6	819
22	二	糙米飯 白米、糙米	打拋麵腸 麵腸、番茄、九層塔-煮	滷五香干 豆香豆干 X2-湯	高麗粉絲 高麗菜、冬粉、木耳-炒	屢歷蔬菜	海荳味噌湯 海荳、豆腐		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	三	有機白飯 有機白米	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	麻香豆皮 豆皮、鮑菇、紅棗-燒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.6	812
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	泡菜凍豆腐 凍豆腐、自製泡菜-煮	素火腿片 素火腿 X2-煮	脆薯彩蔬 刈毫、毛豆、蔬菜-炒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		6.7	2.4	2.2	2.4	812
9/25-28 中秋節連假及教師節快樂													
29	二	白飯 白米	家常豆腐 豆腐、玉米-煮	瓜仔素肉燥 干丁、冬瓜、脆瓜-煮	蘋果酥捲 蘋果酥捲 X1-炸	屢歷蔬菜	雲耳竹筍湯 竹筍、鮮菇、木耳		6.7	2.4	2.2	2.7	826
30	三	有機白飯 有機白米	塔香素肚 素肚、蔬菜、九層塔-炒	壽喜豆皮 豆皮、高麗菜、鮮菇-煮	綜合滷味 海帶結、蘿蔔、花生-煮	有機蔬菜	酸菜油腐細粉湯 酸菜、油豆腐、粉絲		6.8	2.5	2.1	2.6	833