



上將食品

陽明高中素食112年12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，不适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：葉筱君(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆或菜肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	南瓜豆腐 豆腐、南瓜-煮	塔香豆腸 豆腸、彩椒、九層塔-煮	腰果玉米 玉米、洋芋、毛豆、腰果-煮	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、香菇、枸杞	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
4	一	白飯 白米	爆炒干絲 黃干絲、蘿蔔、小黃瓜-炒	冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜、香菇-煮	三杯海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、鮮菇	6.5	2.4	2.2	2.6	807	
5	二	羅勒田園筆管麵 筆管麵、玉米、羅勒	炸素魚排 素魚排 XI-炸	醃醃五香干 豆干-滷	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔	6.8	2.4	2.0	2.4	814	
6	三	紫米飯 有機白米、紫米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	紅燒油腐 油豆腐、蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.6	821	
7	四	糙米飯 白米、糙米	八角黑干 黑豆干、香菇-滷	泡菜素獅子頭 素獅子頭、白菜-煮	糯米丸 糯米丸 XI-蒸	有機蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、油片	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.3	808
8	五	白飯 白米	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	滷四角腐 四角腐 XI-滷	清蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸	有機蔬菜	金菇筍片湯 竹筍、金針菇	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
11	一	台式炒麵 麵條、高麗菜、蔬菜	梅菜素東坡肉 素東坡肉、筍茸、梅干菜-煮	芹炒豆干片 豆干片、芹菜-炒	刈包 刈包 XI-蒸	標章蔬菜	芋香粥 白米、芋頭、香菇	6.8	2.4	2.2	2.4	819	
12	二	白飯 白米	味噌凍腐 凍豆腐、木耳-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜-燒	咖哩洋芋 洋芋、蘿蔔、毛豆-煮	標章蔬菜	紫菜湯 蘿蔔、紫菜、金針菇	6.6	2.4	2.1	2.6	812	
13	三	薏仁飯 有機白米、薏仁	茄汁豆腸 豆腸、番茄-煮	葵花子素肉排 素肉排 XI、葵花子-燒	高麗粉絲 高麗菜、粉絲-炒	有機蔬菜	香菇筍絲羹 香菇、竹筍、蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.3	813	
14	四	白飯 白米	甜麵醬方干 豆干、蘿蔔、青豆-煮	麻香豆皮 豆皮、鮑菇、紅蔥-燒	炒番薯葉 番薯葉、薑-炒	有機蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、中饅包	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.5	817
15	五	胚芽飯 白米、胚芽米	烤麩滷海結 烤麩、海帶結-滷	糖醋百頁 百頁、彩椒-煮	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、高麗菜	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
18	一	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-滷	京醬豆雞片 豆雞片、條豆-煮	塔香海帶 海帶絲、蘿蔔-煮	標章蔬菜	麻油菇湯 油豆腐、鮑菇、金針菇	6.6	2.4	2.2	2.6	814	
19	二	上海菜飯 白米、青江菜、豆干丁、鮮菇	宮保豆腸 豆腸、彩椒、花生-燒	素雞排 素雞排 XI-燒	蒟蒻燒瓜 鮮瓜、蒟蒻-煮	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、玉米、蔬菜	6.8	2.4	2.0	2.3	810	
20	三	小米飯 有機白米、小米	三杯豆包 豆包、鮑菇、九層塔-煮	杏仁片四方干 四方干、杏仁片-燒	胡麻菠菜 菠菜、芝麻-炒	有機蔬菜	芹珠結頭湯 結頭菜、芹菜	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
21	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	豆瓣豆腐 豆腐、金針菇-煮	紅燒大溪干 大溪黑干、蘿蔔-滷	彩椒萵苣 萵苣、彩椒-炒	有機蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、薑	鮮奶	6.6	2.5	2.1	2.6	819
22	五	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐、洋芋-煮	蜜汁素肚 素肚、小黃瓜-燒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜	冬至湯圓 湯圓、香菇、蔬菜	6.8	2.4	2.2	2.3	815	
25	一	玉米飯 白米、玉米	滷五香干 五香干-滷	素燒三角腐 三角油豆腐、木耳-煮	炸芝麻球 芝麻球 XI-炸	標章蔬菜	大滷清湯 豆腐、竹筍、蔬菜	6.7	2.5	2.0	2.5	819	
26	二	白飯 白米	核桃孜然百頁 百頁、洋芋、核桃-煮	番茄豆皮 豆皮、番茄、金針菇-煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽	6.7	2.5	2.1	2.3	813	
27	三	五穀米飯 有機白米、五穀米	藥膳凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、山藥、枸杞-煮	紅燒素肉丁 素肉丁、蘿蔔-燒	味噌結菜 結頭菜、鮮菇-煮	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子	6.6	2.5	2.2	2.4	813	
28	四	鮮茄義大利麵 義大利麵、番茄、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	干片小炒 豆干、芹菜、蘿蔔-炒	南瓜白菜 白菜、南瓜、蔬菜-滷	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	鮮奶	6.6	2.4	2.2	2.3	801
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	梅菜麵輪 麵輪、梅菜、筍茸-燒	酸甜豆腐 豆腐、彩椒-燒	彩蔬花椰 花椰菜、鮮菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、木耳	6.5	2.5	2.2	2.4	806	