



上將食品

陽明高中素食112年6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：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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	燒素莠排 素莠排 X1-燒	南瓜燴豆腐 豆腐、南瓜、青豆-燴	寧波年糕 年糕、白菜、金針菇-炒	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐、昆布、玉米	鮮乳	6.7	2.4	2.2	2.5	817
2	五	海苔飯 白米、海苔粉	茄汁豆包 豆包、番茄、毛豆-燒	素蠔腐竹 腐竹捲、鮑菇、木耳-煮	炸地瓜丁 地瓜 X3-炸	履歷蔬菜	金針筍片湯 竹筍、金針花		6.7	2.4	2.1	2.6	819
5	一	白飯 白米	海苔素魚排 素魚排 X1-燒	滷味香干 四方香干、蘿蔔-滷	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞		6.6	2.4	2	2.4	800
6	二	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩豆捲 洋芋、豆腸、青豆-煮	和風麵腸 麵腸、木耳、毛豆-燒	腐乳高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	素羹湯 素肉羹、筍絲、蘿蔔		6.8	2.4	2	2.4	814
7	三	古早味油飯 糯米、白米、香菇、蔬菜	滷蘭花干 蘭花干-滷	芹炒干片 豆干片、蘿蔔、芹菜-炒	清炒條豆 條豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	紫菜湯 豆腐、紫菜、蘿蔔		6.7	2.4	2.1	2.7	823
8	四	小米飯 白米、小米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜、九層塔-炒	橙汁素排骨 素排骨、彩椒-煮	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、油片	鮮乳	6.5	2.5	2.2	2.4	806
9	五	五穀飯 白米、五穀米	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	菇燒豆皮 豆皮、鮮菇、木耳-燒	紅絲莧菜 莧菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜		6.8	2.5	2	2.3	817
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	南瓜豆包 豆包、南瓜-煮	紅燒骰子腐 油腐、金針菇、木耳-燒	絲瓜麵疙瘩 麵疙瘩、絲瓜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜、豆皮、中藥包		6.8	2.4	2.2	2.4	819
13	二	白飯 白米	京醬腐竹捲 腐竹捲、豆豉、香菇-燒	燒大黑干 黑豆干、蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.3	813
14	三	紫米飯 白米、紫米	四喜烤麸 烤麸、竹筍、蘿蔔、青豆-煮	糖醋豆腸 豆腸、彩椒、南瓜子-燒	菇炒西蘭花 花椰菜、鮮菇-炒	履歷蔬菜	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮑菇		6.7	2.4	2.2	2.4	812
15	四	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	素肉排 素肉排 X1-燒	醍醐豆雞片 豆雞片、芹菜-燒	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、蘿蔔	鮮乳	6.6	2.5	2.1	2.6	819
16	五	白飯 白米	洋芋素雞 洋芋、素雞丁、蘿蔔-煮	醬燒凍腐 凍豆腐、木耳、蘿蔔-燒	蔬炒條豆 條豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	紅燒鮮蔬湯 高麗菜、蘿蔔、菇類		6.7	2.5	2	2.5	819
17	六	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	打拋干丁 豆干丁、番茄、毛豆-煮	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	鮮菇冬瓜 冬瓜、鮮菇、蔬菜-燒	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜		6.7	2.4	2	2.6	816
19	一	地瓜飯 白米、地瓜	滷四角腐 四角腐-滷	砂鍋素獅子頭 素獅子頭、大白菜、蘿蔔-煮	味霖燒紫茄 茄子-燒	履歷蔬菜	蓮子南瓜湯 南瓜、蓮子、薑		6.6	2.6	2.2	2.4	820
20	二	雜糧飯 白米、雜糧米	壽喜燒豆腸 豆腸、木耳、玉米-燒	鐵板豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-燒	薑絲海茸 海茸、薑絲-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、金針菇、筍絲、木耳		6.6	2.5	2	2.6	817
21	三	白飯 白米	梅干素東坡肉 素東坡肉、梅干菜-煮	醍醐五香干 五香豆干-滷	雲耳炒筍 筍片、蔬菜、木耳-炒	履歷蔬菜	油腐蘿蔔湯 油豆腐、蘿蔔		6.7	2.5	2	2.3	810
26	一	薏仁飯 白米、薏仁	花生滷油腐 三角油腐、麵輪、花生-滷	瓜仔干丁素燥 豆干丁、素絞肉、冬瓜、脆瓜-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	履歷蔬菜	番茄腐皮湯 番茄、腐皮、蘿蔔		6.8	2.4	2.1	2.4	817
27	二	白飯 白米	酸甜豆包 豆包、鳳梨、毛豆-燒	照燒豆雞片 豆雞片、小黃瓜、紅椒-燒	菇燒蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳-煮	履歷蔬菜	紫菜蘿蔔湯 蘿蔔、紫菜		6.8	2.4	2	2.2	805
28	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	醬燒黑干 黑豆干、鮑菇、青豆-燒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	履歷蔬菜	韓式大醬湯 大白菜、年糕、金針菇		6.6	2.5	2.2	2.4	813
29	四	蔬炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、木耳	芝麻素火腿 素火腿 X2、芝麻-燒	香椿豆皮 豆皮、玉米-燒	鮮蔬高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁、鮮菇	鮮乳	6.5	2.4	2.2	2.7	812