



# 上將食品

# 陽明高中素食113年1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、全穀質穀物、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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐, 鮑菇-燒</small>	咖哩烤麩 <small>烤麩, 洋芋-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 芹菜, 素丸</small>		6.8	2.4	2.2	2.5	824
3	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	素肉燥豆腐 <small>豆腐, 素絞肉, 毛豆-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 蔬菜-炒</small>	三杯茄子 <small>茄子, 九層塔-燒</small>	有機蔬菜 金菇鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 金針菇</small>		6.6	2.4	2.3	2.4	808
4	四	青醬義大利麵 <small>義大利麵, 玉米, 蘿蔔</small>	酸甜醬四角腐 <small>四角腐, 番茄, 蔬菜-煮</small>	爆炒干絲 <small>豆干絲, 芹菜-炒</small>	炒四季豆 <small>四季豆, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 西式濃湯 <small>洋芋, 玉米, 蔬菜</small>	鮮奶	6.8	2.4	2.3	2.6	831
5	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	蜜汁四方干 <small>四方干, 蘿蔔-燒</small>	玉筍豆腸 <small>豆腸, 玉米筍-燒</small>	香菇結頭 <small>結頭菜, 香菇-炒</small>	有機蔬菜 味噌海芽湯 <small>豆腐, 海芽</small>		6.8	2.5	2.3	2.3	825
8	一	白飯 <small>白米</small>	茄汁豆皮 <small>豆皮, 番茄, 青豆-燒</small>	醬爆麵腸 <small>麵腸, 木耳, 鮑菇-炒</small>	原味毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	標章蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 蔬菜</small>		6.8	2.5	2.2	2.5	831
9	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	照燒凍豆腐 <small>凍豆腐, 彩椒-燒</small>	素蠔豆包 <small>豆包, 長豆-燒</small>	鮮蔬白菜 <small>大白菜, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜 鮮茄黃芽湯 <small>番茄, 黃豆芽, 蔬菜</small>		6.7	2.4	2.2	2.4	812
10	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	滷四角腐 <small>四角腐-滷</small>	芋香竹捲 <small>香竹捲, 芋頭-燒</small>	芹炒海帶 <small>海帶絲, 芹菜-炒</small>	有機蔬菜 薏仁鮮菇湯 <small>冬瓜, 鮮菇, 薏仁</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826
11	四	白飯 <small>白米</small>	彩蔬豆雞片 <small>豆雞片, 蔬菜-煮</small>	鮮蔬炒蛋 <small>雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒</small>	鮮瓜金菇 <small>鮮瓜, 金針菇-煮</small>	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 紫菜</small>	鮮奶	6.6	2.4	2.1	2.6	812
12	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	蠔燒豆腐 <small>豆腐, 鮮菇-燒</small>	爆炒干片 <small>豆干片, 蔬菜-炒</small>	紅棗南瓜 <small>南瓜, 紅棗-蒸</small>	有機蔬菜 關東煮 <small>蘿蔔, 凍豆腐, 玉米</small>		6.9	2.4	2	2.3	817
15	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	豉汁花干 <small>蘭花干-滷</small>	莎莎醬豆腐 <small>豆腐, 番茄, 玉米-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根, 九層塔-炒</small>	標章蔬菜 冬菜粉絲湯 <small>冬菜, 榨菜, 冬粉</small>		6.6	2.4	2.3	2.4	808
16	二	日式炒麵 <small>麵, 高麗菜, 蔬菜</small>	醍醐三角腐 <small>三角腐, 鮮菇-滷</small>	栗香豆干 <small>豆干, 栗子-燒</small>	麻糬球 <small>芝麻球 XI-烤</small>	標章蔬菜 味噌蘿蔔湯 <small>豆皮, 蘿蔔</small>		6.7	2.4	2	2.6	816
17	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	冬瓜滷麵輪 <small>冬瓜, 麵輪, 花生-滷</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋, 菜脯, 蔬菜-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜, 玉米-炒</small>	有機蔬菜 鮮菇結菜湯 <small>結頭菜, 鮮菇</small>		6.7	2.4	2	2.6	816
18	四	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	壽喜燒黑干 <small>黑豆干, 蘿蔔-燒</small>	洋薯燒豆腸 <small>豆腸, 洋芋-燒</small>	素沙茶白菜 <small>大白菜, 木耳, 金針菇-煮</small>	有機蔬菜 海芽豆腐湯 <small>豆腐, 海芽</small>	鮮奶	6.7	2.5	2	2.5	819
23	二	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	葷菇豆腐 <small>豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒</small>	彩椒干絲 <small>豆干絲, 彩椒-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	標章蔬菜 蘿蔔素丸湯 <small>蘿蔔, 素丸子</small>		6.5	2.6	2.3	2.4	816
24	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	茄香豆腸 <small>豆腸, 番茄, 青豆-煮</small>	香菇瓜仔烤麩 <small>烤麩, 香菇, 脆瓜-燒</small>	金粒條豆 <small>條豆, 玉米粒-炒</small>	有機蔬菜 白菜腐皮湯 <small>大白菜, 腐皮, 鮮菇</small>		6.7	2.4	2.2	2.6	821
25	四	海苔醬香拌飯 <small>白米, 蘿蔔, 海苔絲</small>	香燒豆包 <small>豆包-燒</small>	蔬燒凍豆腐 <small>凍豆腐, 蔬菜, 枸杞-煮</small>	黃金捲 <small>黃金捲 XI-蒸</small>	有機蔬菜 結菜昆布湯 <small>結頭菜, 海帶結</small>	鮮奶	6.8	2.5	2.3	2.6	838
26	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	滷香油腐 <small>油豆腐-滷</small>	芹炒豆皮 <small>豆皮, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	紅絲豆芽 <small>豆芽菜, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 榨菜素絲湯 <small>榨菜, 素肉絲, 木耳</small>		6.6	2.4	2.2	2.4	805