



上將食品

和平高中素食 114 年 10 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	三	有機白飯 有機白米	紅燒豆腸 豆腸、洋芋-燒	韓式雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	有機蔬菜 鮮瓜、素丸		6.6	2.5	2.2	2.6	822
2	四	紫米飯 白米、紫米	飄香四角腐 四角腐-滷	鷹嘴豆 玉米彩丁 玉米、豆干、蔬菜、鷹嘴豆-煮	絲瓜米苔目 絲瓜、米苔目、香菇-煮	有機蔬菜 蘿蔔、油片、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
3	五	蔬炒飯條 飯條、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	炸天婦羅 南瓜、洋芋、條豆-炸	有機蔬菜 豆腐、鮮菇、味噌	豆奶	6.7	2.4	2.1	2.4	810
7	二	白飯 白米	鳳梨麵筋 麵筋、鳳梨、木耳、蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋、蔬菜-炒	和風凍豆腐 凍腐、小黃瓜、蔬菜-煮	標章蔬菜 蘿蔔、海芽、薑		6.8	2.5	2	2.5	826
8	三	有機白飯 有機白米	素魚排 素魚排X1-燒	泰式打拋素燥 番茄、豆干、玉米-炒	芹香豆芽 豆芽菜、芹菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 豆腐、竹筍、木耳		6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	糙米飯 白米、糙米	紹子豆腐 豆腐、蔬菜-煮	鹽水毛豆 毛豆莢-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機蔬菜 番茄、高麗菜、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
13	一	白飯 白米	糖醋素肉 素肉丁、鳳梨、彩椒-煮	塔香豆雞 豆雞片、九層塔-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	標章蔬菜 竹筍、金針菇		6.7	2.6	2.1	2.4	825
14	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇、木耳	素蠔豆包 豆包-滷	醬香烤麩 烤麩、蘿蔔-燒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	標章蔬菜 青木瓜、鮮菇、枸杞		6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	三	有機白飯 有機白米	油腐關東煮 油豆腐、玉米、蔬菜-煮	爆炒干絲 豆干絲、蔬菜、木耳-炒	紅絲芥藍 芥藍菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 豆腐、海芽、味噌		6.6	2.4	2.2	2.6	814
16	四	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩豆腸 豆腸、洋芋、蘿蔔-煮	高麗粉絲 粉絲、高麗菜、蔬菜-炒	素蟬竹筍 竹筍、素蟬絲、木耳-炒	有機蔬菜 結頭菜、油片	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	五	胚芽飯 白米、胚芽	芝麻素火腿 素火腿X2、芝麻-煮	茄汁豆腐 豆腐、番茄-煮	鮮瓜什錦 鮮瓜、蔬菜-煮	有機蔬菜 麵線、蔬菜、金針菇	豆奶	6.5	2.4	2.2	2.5	803
20	一	白飯 白米	炸醬豆包絲 豆包、黃豆芽、小黃瓜-炒	燒南瓜 南瓜、青豆-煮	葷菇彩椒黑干 黑豆干、鮮菇、彩椒-炒	標章蔬菜 蘿蔔、海結、玉米		6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜凍腐 凍豆腐、白菜、蔬菜-煮	三杯海唇 海帶唇、蔬菜-炒	麵輪冬瓜 冬瓜、麵輪、枸杞-煮	標章蔬菜 洋芋、薏仁、鮮菇		6.8	2.5	2	2.6	831
22	三	有機白飯 有機白米	炸洋芋排 洋芋切片X1-炸	瓜仔干丁 豆干、鮮菇、脆瓜-煮	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 竹筍、金針花、蔬菜	豆奶	6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	四	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	醬燒油腐 油豆腐、蔬菜-燒	素肉排 素肉排X1-燒	齋香蓮藕 蓮藕、木耳、毛豆-炒	有機蔬菜 南瓜、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	一	白飯 白米	堅果白玉烤麩 蘿蔔、烤麩、堅果-煮	滷香四角 四角腐-滷	脆炒芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 豆腐、鮑菇、高麗菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
28	二	雙色芝麻飯 白米、黑芝麻、白芝麻	梅菜素東坡肉 素東坡肉、竹筍、梅菜-煮	宮保豆腸 豆腸、彩椒、花生-煮	紅豆金棗 紅豆金棗X1-烤	標章蔬菜 番茄、高麗菜、芹菜		6.7	2.5	2	2.5	819
29	三	有機白飯 有機白米	咖哩百頁 洋芋、百頁、蔬菜-煮	蔬炒年糕 年糕、高麗、鮮菇-炒	炒番薯葉 地瓜葉、薑絲-炒	有機蔬菜 蘿蔔、素丸		6.6	2.5	2.1	2.4	810
30	四	素沙茶炒飯 白米、鮑菇、玉米、蘿蔔	豆瓣嫩腐 豆腐、蔬菜-煮	紅燒獅子頭 素獅子頭X1、大白菜-煮	枸杞芥藍 芥藍菜、枸杞-炒	有機蔬菜 榨菜、粉絲、冬菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
31	五	五穀飯 白米、五穀米	壽喜燒凍腐 凍豆腐、筍、蔬菜-煮	木須竹筍 竹筍、木耳、鮑菇-炒	素火腿條豆 條豆、素火腿-炒	有機蔬菜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜	豆奶	6.7	2.5	2.1	2.6	826