



# 上將食品

# 和平高中素食 114 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	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	干絲金菇 黃干絲、金針菇、蔬菜-炒	冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜、香菇-煮	鮮蔬炒筍 竹筍、蔬菜-炒	標章蔬菜 標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、鮮菇	6.5	2.4	2.2	2.5	803
2	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-油	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜 標章蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔	6.8	2.4	2	2.5	819
3	三	有機白飯 有機白米	紅燒麵腸 麵腸、蔬菜-炒	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋-煮	糯米丸 糯米丸 XI-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜、薑絲	6.7	2.4	2.2	2.4	812
4	四	胚芽飯 白米、胚芽米	滷香黑干 黑豆干、香菇-油	泡菜素獅子頭 素獅子頭、白菜-煮	杏片南瓜 南瓜、枸杞、杏仁片-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜	鳳梨結菜湯 結頭菜、鳳梨、油片	6.7	2.4	2.2	2.3	808
5	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	滷四角腐 四角腐 XI-油	脆炒豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	金菇筍片湯 竹筍、金針菇	6.5	2.5	2.3	2.3	804
8	一	紅麴炒飯 白米、玉米、豆干丁、鮮菇	素肉排 素肉排 XI-燒	花生麵筋 麵筋、花生-燒	日式炸牛蒡 牛蒡、芝麻-炸	標章蔬菜 標章蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.8	2.4	2.2	2.5	824
9	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	炒甜玉米 玉米、蘿蔔、毛豆-炒	標章蔬菜 標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子	6.6	2.4	2.1	2.4	803
10	三	有機白飯 有機白米	茄汁豆腸 豆腸、番茄-煮	筍茸素絲 素肉絲、筍茸、蔬菜-炒	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、中藥包	6.7	2.5	2.1	2.5	822
11	四	糙米飯 白米、糙米	素蠔油腐 油豆腐、蔬菜-煮	沙嗲洋芋 洋芋、蘿蔔、毛豆-煮	芹香海帶 海唇片、芹菜-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、木耳	6.7	2.4	2.2	2.4	812
12	五	麥片飯 白米、麥片	花干滷味 蘭花干、海帶結-油	糖醋麵腸 麵腸、彩椒-煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	豆腐蔬菜湯 豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2.2	2.3	801
15	一	古早味炒飯條 飯條、高麗菜、蔬菜	蔡花子素雞排 素雞排 XI、蔡花子-燒	酸菜豆干 豆干、酸菜-炒	薯餅 薯餅 XI-烤	標章蔬菜 標章蔬菜	麻油菇菇湯 油豆腐、鮑菇、金針菇	6.8	2.4	2	2.5	819
16	二	胚芽飯 白米、胚芽	飄香四角腐 四角腐-油	蓮子金瓜 南瓜、蓮子、青豆-煮	塔香海帶 海帶絲、蔬菜、九層塔-煮	標章蔬菜 標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、玉米、蔬菜	6.6	2.4	2.2	2.3	801
17	三	有機白飯 有機白米	蜜汁豆包 豆包、蔬菜-煮	炸拺盤 洋芋、芋頭、條豆-炸	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	芹珠結頭湯 結頭菜、芹菜	6.7	2.4	2.1	2.4	810
18	四	白飯 白米	豆瓣豆腐 豆腐、蔬菜-煮	紅燒大溪干 大溪黑干、蘿蔔-油	泡菜年糕 大白菜、年糕、蔬菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、薑	6.6	2.5	2.1	2.5	815
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豆腸 豆腸、洋芋-煮	油片高麗 高麗菜、油片、蔬菜-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	冬至湯圓 湯圓、香菇、蔬菜	6.8	2.5	2.2	2.3	822
22	一	白飯 白米	素燒三角腐 三角油豆腐、木耳-煮	瓜仔干丁 豆干、冬瓜、碎皮-煮	素火腿條豆 條豆、素火腿-炒	標章蔬菜 標章蔬菜	大滷清湯 豆腐、竹筍、蔬菜	6.7	2.5	2.2	2.6	829
23	二	紅藜飯 白米、紅藜	孜然百頁 百頁、洋芋-煮	番茄豆皮 豆皮、番茄、金針菇-煮	薑炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	標章蔬菜 標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽	6.7	2.5	2.1	2.3	813
24	三	有機白飯 有機白米	藥膳凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、枸杞-煮	筍燒素肉 素肉塊、竹筍、蔬菜-燒	腰果玉米 玉米、蘿蔔、腰果-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、蔬菜、豆包	6.6	2.5	2.2	2.3	808
26	五	鮮茄義大利麵 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	芋香白菜 白菜、芋頭、蔬菜-油	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	6.6	2.4	2.2	2.5	810
29	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	宮保烤麩 烤麩、鮮菇、花生-煮	家常油腐 油豆腐、玉米、蔬菜-燒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 標章蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐、鮑菇、蔬菜	6.6	2.5	2.2	2.4	813
30	二	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸、彩椒、九層塔-煮	紅麴豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	芹炒素小卷 筍絲小卷、芹菜-炒	標章蔬菜 標章蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	6.7	2.4	2.1	2.6	819
31	三	有機白飯 有機白米	糯米椒干片 豆干片、糯米椒-炒	南瓜豆腐 豆腐、南瓜-煮	木耳芽菜 豆芽菜、木耳-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	麵線羹 麵線、筍絲、蘿蔔	6.8	2.4	2.2	2.5	824