



上將食品

三重高中素食 115 年 8+9 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：周于婷(營養字第 012640 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
8/31	一	白飯 白米	素蠔豆包 豆包, 蘿蔔-燒	糖醋油腐 油豆腐, 彩椒-燒	蔬炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米		6.6	2.4	2.2	2.4	805
1	二	小米飯 白米, 小米	茄汁豆腐 豆腐, 番茄-煮	沙茶豆干 豆干, 芹菜-炒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜, 金針菇, 枸杞		6.9	2.4	2	2.7	835
2	三	白飯 白米	宮保豆雞片 豆雞片, 鮮菇, 花生-煮	蘿蔔滷麵輪 蘿蔔, 麵輪, 玉米筍-油	木耳白菜 大白菜, 木耳-燒	履歷蔬菜	番茄腐皮湯 番茄, 腐皮, 蔬菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
3	四	鐵板烏龍麵 烏龍麵, 蔬菜, 木耳	炸素蚵仔 素蚵仔 X3-炸	醬燒百頁 百頁, 玉米-煮	清炒地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 豆腐, 鮮菇, 味噌		6.7	2.4	2.2	2.7	826
4	五	紫米飯 白米, 紫米	滷蘭花干 蘭花干-油	彩椒素肚 素肚, 彩椒-燒	芹炒海絲 海帶絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋, 鮑菇, 當歸		6.7	2.4	2	2.6	816
7	一	薏仁飯 白米, 薏仁	蜜汁方干 四方干, 蔬菜-油	三杯麵腸 麵腸, 鮑菇, 九層塔-燒	蒸南瓜 南瓜, 青豆-蒸	履歷蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
8	二	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩, 洋芋-燒	杏片豆腐 豆腐, 蔬菜, 杏仁片-煮	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米		6.6	2.4	2.1	2.5	807
9	三	五穀飯 白米, 五穀米	五香大溪干 大溪黑干-油	福菜素五花 素五花, 福菜, 筍茸-煮	炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	履歷蔬菜	糯米洋芋湯 洋芋, 糯米, 鮮菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
10	四	白飯 白米	芝麻豆腸 豆腸, 蔬菜, 芝麻-煮	味噌凍豆腐 凍豆腐, 木耳-煮	炒豆芽菜 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	白菜三絲湯 大白菜, 蔬菜, 腐皮		6.7	2.5	2.3	2.4	822
11	五	羅勒義大利麵 麵, 玉米, 鮮菇, 蔬菜	醬淋素肉排 素肉排 X1-燒	豉汁炒干絲 豆干絲, 蔬菜-炒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.7	826
14	一	白飯 白米	和風豆腐 豆腐, 蔬菜, 小黃瓜-燒	花生麵筋 麵筋, 冬瓜, 花生-煮	關東煮 蘿蔔, 海帶結, 筍茸-煮	履歷蔬菜	金針湯 金針花, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
15	二	上海菜飯 白米, 綠色蔬菜, 香菇	素魚排 素魚排 X1-燒	豆干小炒 豆干, 芹菜, 蔬菜-炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 蘿蔔		6.8	2.4	2	2.7	828
16	三	雜糧飯 白米, 雜糧米	照燒豆包 豆包, 彩椒-燒	砂鍋素獅子頭 素獅子頭, 大白菜-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜	草菇鮮瓜湯 鮮瓜, 鮮菇, 薑絲	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
17	四	白飯 白米	滷四角腐 四角腐 X1-油	腰果腐竹捲 腐竹捲, 蔬菜, 腰果-燒	玉米彩蔬 玉米, 蔬菜, 毛豆-炒	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸子		6.8	2.5	2.1	2.6	833
18	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	鳳梨烤麩 烤麩, 鳳梨, 蘿蔔-煮	芹炒豆雞片 豆雞片, 芹菜-炒	時蔬天婦羅 地瓜, 洋芋, 鮮菇-炸	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 筍絲		6.7	2.4	2.2	2.4	812
21	一	番茄義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	彩椒油腐 油豆腐, 彩椒-燒	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 洋芋, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.6	819
22	二	糙米飯 白米, 糙米	打拋麵腸 麵腸, 番茄, 九層塔-煮	滷五香干 豆香豆干 X2-油	高麗粉絲 高麗菜, 冬粉, 木耳-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽, 豆腐		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮	麻香豆皮 豆皮, 鮑菇, 紅棗-燒	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	履歷蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔, 蔬菜	水果	6.6	2.4	2.1	2.6	812
24	四	紅藜飯 白米, 紅藜	泡菜凍豆腐 凍豆腐, 自製泡菜-煮	素火腿片 素火腿 X2-煮	脆薯彩蔬 刈蓴, 毛豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 油片, 鮮菇	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812
9/25-28 中秋節連假及教師節快樂													
29	二	白飯 白米	家常豆腐 豆腐, 玉米-煮	瓜仔素肉燥 干丁, 冬瓜, 脆瓜-煮	蘋果酥捲 蘋果酥捲 X1-炸	履歷蔬菜	雲耳竹筍湯 竹筍, 鮮菇, 木耳		6.7	2.4	2.2	2.7	826
30	三	燕麥飯 白米, 燕麥	塔香素肚 素肚, 蔬菜, 九層塔-炒	壽喜豆皮 豆皮, 高麗菜, 鮮菇-煮	綜合滷味 海帶結, 蘿蔔, 花生-煮	履歷蔬菜	酸菜油腐細粉湯 酸菜, 油豆腐, 粉絲	水果	6.8	2.5	2.1	2.6	833