



# 上將食品

# 三重高中素食 113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：林宇婷(營養字第011267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
30	五	白飯 <small>白米</small>	鮮茄豆腐 <small>豆腐, 番茄, 玉米-煮</small>	塔香麵腸 <small>麵腸, 蔬菜, 九層塔-燒</small>	木耳花椰 <small>花椰, 木耳-煮</small>	標章蔬菜 紫菜湯 <small>高麗, 紫菜</small>		6.6	2.4	2.1	2.4	803
9/2	一	白飯 <small>白米</small>	紅麴烤麩 <small>烤麩, 蔬菜, 紅麴-煮</small>	小瓜豆雞片 <small>豆雞片, 小黃瓜-燒</small>	清炒長豆 <small>長豆, 木耳-炒</small>	標章蔬菜 羅宋湯 <small>蕃茄, 洋芋, 高麗菜</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
3	二	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	杏仁豆腸 <small>豆腸, 洋芋, 杏仁-煮</small>	泰式打拋肉燥 <small>番茄, 素絞肉, 玉米-炒</small>	高麗粉絲 <small>高麗, 粉絲, 油片, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜 味噌湯 <small>豆腐, 蘿蔔</small>		6.9	2.5	2.1	2.4	831
4	三	番茄義大利麵 <small>麵, 番茄, 蔬菜</small>	滷豆包 <small>豆包, 滷</small>	木耳竹捲 <small>腐竹捲, 木耳-燒</small>	素燒紫茄 <small>茄子, 九層塔-煮</small>	標章蔬菜 西式濃湯 <small>洋芋, 蘿蔔, 玉米</small>	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
5	四	白飯 <small>白米</small>	糖醋素雞丁 <small>素雞丁, 鳳梨, 彩椒-煮</small>	三杯油腐 <small>油豆腐, 青豆, 薑片-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 鮮菇, 芹</small>		6.5	2.4	2.2	2.6	807
6	五	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	素海苔魚排 <small>素海苔魚排 XI-燒</small>	滷味豆干 <small>豆干, 蘿蔔, 麵輪-煮</small>	鮮菇炒筍 <small>竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 金針豆腐湯 <small>豆腐, 金針花</small>		6.7	2.4	2.2	2.5	817
9	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	紹子豆腐 <small>豆腐, 蔬菜-煮</small>	酸菜素肚 <small>素肚, 酸菜-炒</small>	豆豉苦瓜 <small>苦瓜, 豆豉-煮</small>	標章蔬菜 素肉骨茶 <small>高麗菜, 豆皮, 枸杞</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
10	二	香椿時蔬炒飯 <small>米, 玉米, 蔬菜, 干丁</small>	素牛蒡排 <small>素牛蒡排 XI-燒</small>	鮑菇凍腐 <small>凍腐, 蔬菜, 鮑菇-燒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	標章蔬菜 榨菜筍絲湯 <small>竹筍, 榨菜, 木耳</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826
11	三	白飯 <small>白米</small>	醬燒骰子腐 <small>油豆腐, 木耳-煮</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜, 麵輪-煮</small>	蒟蒻小捲 <small>蒟蒻小捲, 西芹-炒</small>	標章蔬菜 糯米鮮菇湯 <small>洋芋, 鮮菇, 糯米</small>	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798
12	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	炸香雞堡 <small>素雞排-炸</small>	彩椒干片 <small>豆干, 彩椒-炒</small>	紫米丸 <small>紫米丸 XI-蒸</small>	有機蔬菜 關東煮湯 <small>蘿蔔, 油腐, 蔬菜</small>		6.7	2.5	2	2.6	824
13	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩百頁 <small>百頁腐, 洋芋-煮</small>	檸檬豆捲 <small>小黃瓜, 腐竹捲, 檸檬汁-煮</small>	皮絲芽菜 <small>豆芽, 豆皮絲, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 海芽豆腐湯 <small>豆腐, 海芽</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815
16	一	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	醍醐大四角 <small>四角腐-滷</small>	紅燒獅子頭 <small>素獅子頭 XI, 蔬菜-煮</small>	枸杞南瓜 <small>南瓜, 枸杞, 薑-燒</small>	標章蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 鮮菇, 薑</small>		6.7	2.5	2.2	2.4	820
<b>中秋節 賞月囉</b>												
18	三	白飯 <small>白米</small>	南瓜子蜜汁素火腿 <small>素火腿 XI, 南瓜子-煮</small>	豆瓣干丁 <small>豆干, 毛豆, 豆瓣醬-炒</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜, 蔬菜, 寬粉-煮</small>	標章蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 金針菇, 木耳</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.5	819
19	四	什錦炒米粉 <small>米粉, 鮮菇, 蔬菜</small>	菱角滷油腐 <small>油豆腐, 菱角-滷</small>	蘿蔔烤麩 <small>蘿蔔, 烤麩, 香菇-燒</small>	塔香海根 <small>海根, 蘿蔔, 九層塔-炒</small>	有機蔬菜 番茄腐皮湯 <small>番茄, 豆皮</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826
20	五	白飯 <small>白米</small>	素蚵仔酥 <small>素蚵仔酥 X3-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 素絞肉, 青豆-燒</small>	泡菜年糕 <small>大白菜, 年糕-炒</small>	標章蔬菜 洋芋藥膳湯 <small>洋芋, 薑仁, 枸杞</small>		6.7	2.4	2.2	2.6	821
23	一	香菇油飯 <small>糯米, 白米, 麵輪, 香菇, 木耳</small>	醬燒素排 <small>素排 XI-燒</small>	花生麵筋 <small>麵筋, 蘿蔔, 花生-煮</small>	炸天婦羅 <small>茄子, 地瓜, 鮑菇-炸</small>	標章蔬菜 沙茶白菜湯 <small>大白菜, 油片, 木耳</small>		6.9	2.4	2	2.7	835
24	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋燒豆包 <small>豆包, 彩椒-煮</small>	鮮蔬粉絲 <small>高麗菜, 木耳, 粉絲-炒</small>	油燻脆筍 <small>竹筍, 酸菜-燒</small>	標章蔬菜 蘿蔔鮮菇湯 <small>蘿蔔, 鮮菇</small>		6.8	2.4	2.3	2.5	826
25	三	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	堅果南瓜豆腸 <small>豆腸, 南瓜, 堅果-燒</small>	家常油腐 <small>油豆腐, 木耳-煮</small>	炒如意芽 <small>豆芽菜, 蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 金菇紫菜湯 <small>金針菇, 蔬菜, 紫菜</small>	水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817
26	四	小麥飯 <small>白米, 小麥</small>	蕃茄豆皮 <small>豆皮, 番茄, 青豆-煮</small>	梅香素五花 <small>素五花, 筍芽, 梅菜-煮</small>	齋炒蓮藕 <small>蘿蔔, 蓮藕, 毛豆-炒</small>	有機蔬菜 冬瓜薏米湯 <small>冬瓜, 薏仁, 紅棗</small>		6.6	2.4	2.1	2.5	807
27	五	白飯 <small>白米</small>	素魚排 <small>素魚排 XI-燒</small>	豆豉干片 <small>豆干片, 豆豉-煮</small>	咖哩丸子 <small>馬鈴薯, 素丸子-煮</small>	標章蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍, 蔬菜</small>	豆奶	6.7	2.5	2	2.4	815
30	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	炸地瓜排 <small>地瓜切片 XI-炸</small>	酸甜醬竹捲 <small>香竹捲, 番茄, 蔬菜-燒</small>	紅藜玉米 <small>玉米, 毛豆, 蔬菜, 紅藜-煮</small>	標章蔬菜 豆皮蔬菜湯 <small>豆皮, 鮮菇</small>		6.8	2.4	2	2.6	823