



上將食品

海山高中素食 115年6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：林怡君(營養字第 006827 號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 湯 | 附餐 | 全穀類 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------|------------------------------------|----|-----|------|-----|-----|-----|
| 1 | 一 | 南瓜炒雙粉 <small>米粉、冬粉、南瓜、蔬菜</small> | 素雞排 <small>素雞排 XI-燒</small> | 彩蔬黑干 <small>黑豆干、彩椒-燒</small> | 炒高麗 <small>高麗菜、木耳-炒</small> | 標章蔬菜 | 大滷湯 <small>豆腐、竹筍、蔬菜</small> | 點心 | 6.8 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 833 |
| 2 | 二 | 白飯 | 咖哩骰子腐 <small>油豆腐、南瓜、蘿蔔-煮</small> | 京醬麵腸 <small>麵腸、蔬菜-炒</small> | 鷹嘴豆玉米彩蔬 <small>玉米、蔬菜、鷹嘴豆-炒</small> | 標章蔬菜 | 肉骨茶湯 <small>大白菜、腐皮、枸杞</small> | | 6.8 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 817 |
| 3 | 三 | 紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small> | 莎莎醬素獅頭 <small>素獅頭、番茄、豆薯-煮</small> | 家常豆腐 <small>豆腐、蘿蔔、毛豆-煮</small> | 翠綠海根 <small>海帶根、芹菜-炒</small> | 標章蔬菜 | 洋芋山藥湯 <small>洋芋、山藥、薏仁</small> | | 6.6 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 810 |
| 4 | 四 | 紅藜飯 <small>白米、紅藜麥</small> | 三杯豆包 <small>豆包、九層塔-炒</small> | 醋溜烤麩 <small>烤麩、木耳、蔬菜-煮</small> | 炒芥藍 <small>芥藍菜-炒</small> | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽</small> | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.7 | 809 |
| 5 | 五 | 蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small> | 孜然百頁 <small>百頁、洋芋-煮</small> | 豆腸筍茸 <small>豆腸、梅菜、筍茸-燒</small> | 雜菜粉絲 <small>蔬菜、粉絲、木耳-炒</small> | 標章蔬菜 | 番茄蔬菜湯 <small>番茄、鮮菇、玉米</small> | | 6.9 | 2.4 | 2 | 2.5 | 826 |
| 8 | 一 | 白飯 | 鮑菇燒凍腐 <small>凍豆腐、鮑菇-燒</small> | 酸甜豆皮 <small>豆皮、蘿蔔、彩椒-燒</small> | 蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕 XI-煎</small> | 標章蔬菜 | 金針湯 <small>金針花、鮮菇</small> | | 6.9 | 2.4 | 2 | 2.5 | 826 |
| 9 | 二 | 羅勒義大利麵 <small>麵、番茄、蔬菜</small> | 燒牛蒡排 <small>素牛蒡排 XI-燒</small> | 醃醃四角 <small>油豆腐、木耳-油</small> | 豆酥條豆 <small>條豆、豆酥-炒</small> | 標章蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜</small> | | 6.7 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 826 |
| 10 | 三 | 白飯 | 炸素蚵仔酥 <small>素蚵仔酥 X3-炸</small> | 青椒干片 <small>豆干、青椒-炒</small> | 絲瓜米苔目 <small>絲瓜、蔬菜、米苔目-煮</small> | 標章蔬菜 | 榨菜針菇湯 <small>榨菜、金針菇、素肉絲</small> | | 6.8 | 2.4 | 2.1 | 2.7 | 830 |
| 11 | 四 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 沙茶豆雞 <small>豆雞片、蔬菜-燒</small> | 藥膳豆腐 <small>豆腐、蔬菜、枸杞-煮</small> | 紅絲炒筍 <small>竹筍、鮮菇、木耳-炒</small> | 有機蔬菜 | 枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、鮑菇、枸杞</small> | | 6.7 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 814 |
| 12 | 五 | 白飯 | 宮保豆腸 <small>豆腸、鮑菇、彩椒、花生-燒</small> | 打拋干丁 <small>豆干、番茄、九層塔-煮</small> | 香草薯塊 <small>洋芋、蘿蔔、青豆-煮</small> | 標章蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>豆腐、蘿蔔</small> | 點心 | 6.8 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 824 |
| 15 | 一 | 燕麥飯 <small>白米、燕麥</small> | 家常豆腐 <small>豆腐、蔬菜、青豆-煮</small> | 小瓜豆雞 <small>豆雞片、小黃瓜-燒</small> | 木耳白菜 <small>白菜、鮮菇、木耳-煮</small> | 標章蔬菜 | 藥膳洋芋湯 <small>洋芋、腐皮、紅棗</small> | | 6.6 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 810 |
| 16 | 二 | 香菇油飯 <small>糯米、白米、香菇、木耳</small> | 素肉排 <small>素肉排 XI-燒</small> | 白玉燒油腐 <small>油豆腐、蘿蔔-燒</small> | 芝麻包 <small>小芝麻包 XI-蒸</small> | 標章蔬菜 | 素丸蘿蔔湯 <small>蘿蔔、素丸子、蔬菜</small> | | 6.8 | 2.4 | 2 | 2.4 | 814 |
| 17 | 三 | 白飯 | 鮮茄豆包 <small>豆包、番茄、毛豆-煮</small> | 香酥洋芋排 <small>洋芋切片 XI-炸</small> | 炒花椰菜 <small>花椰菜-炒</small> | 標章蔬菜 | 芋香米粉湯 <small>米粉、芋頭、香菇</small> | | 6.8 | 2.4 | 2.2 | 2.7 | 833 |
| 18 | 四 | 藜麥飯 <small>白米、白藜麥</small> | 醬燒凍腐 <small>凍豆腐、蔬菜、鮮菇-燒</small> | 花生麵筋 <small>麵筋、蘿蔔、花生-燒</small> | 脆炒豆芽 <small>豆芽菜、木耳-炒</small> | 有機蔬菜 | 羅宋湯 <small>番茄、高麗菜、蔬菜</small> | 豆奶 | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 806 |
| 19 | 五 | ~~端午節休假~~ | | | | | | | | | | | |
| 22 | 一 | 白飯 | 塔香黑干 <small>黑豆干、九層塔-燒</small> | 酸菜素肚 <small>素肚條、酸菜-炒</small> | 炸天婦羅 <small>南瓜、地瓜、條豆-炸</small> | 標章蔬菜 | 雙絲豆腐湯 <small>豆腐、蘿蔔、金針菇</small> | | 6.8 | 2.4 | 2.1 | 2.7 | 830 |
| 23 | 二 | 五穀飯 <small>白米、五穀米</small> | 和風豆腐 <small>豆腐、蘿蔔、木耳-煮</small> | 開胃素燥 <small>豆干、素絞肉、鮮菇、毛豆-煮</small> | 清炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small> | 標章蔬菜 | 金菇筍片湯 <small>竹筍、金針菇</small> | | 6.7 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 814 |
| 24 | 三 | 白飯 | 蠔燒凍腐 <small>凍豆腐、蔬菜-燒</small> | 照燒腐竹捲 <small>腐竹捲、鮮菇、蔬菜-燒</small> | 雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜、木耳、蔬菜-煮</small> | 標章蔬菜 | 鼎邊銚 <small>飯條、金針花、香菇</small> | | 6.6 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 807 |
| 25 | 四 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | 咖哩百頁 <small>百頁、洋芋、蘿蔔-煮</small> | 彩椒干絲 <small>黃干絲、彩椒-炒</small> | 拌炒海根 <small>海帶根、芹菜-炒</small> | 有機蔬菜 | 味噌湯 <small>豆腐、蔬菜</small> | | 6.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 817 |
| 26 | 五 | 鮮菇炒麵 <small>麵、鮮菇、蔬菜</small> | 海苔素魚排 <small>海苔素魚排 XI-燒</small> | 糖醋麵腸 <small>麵腸、鳳梨、彩椒-燒</small> | 清炒甘藷葉 <small>地瓜葉、薑-炒</small> | 標章蔬菜 | 洋芋濃湯 <small>洋芋、蘿蔔、蔬菜</small> | | 6.8 | 2.4 | 2 | 2.6 | 823 |
| 29 | 一 | 雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small> | 壽喜豆包 <small>豆包、木耳、彩椒-燒</small> | 豆干小炒 <small>豆干、素魷魚、蔬菜-炒</small> | 針菇筍片 <small>竹筍、金針菇、蘿蔔-炒</small> | 標章蔬菜 | 金針海芽湯 <small>金針花、海芽</small> | | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 808 |