



上將食品 海山高中素食110年5月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **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:劉芸瑄(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	紫米飯 白米,紫米	鮮菇油豆腐 油豆腐,鮮菇,蘿蔔-油	鳳梨香竹捲 香竹捲,鳳梨,紅椒-燒	什錦蒲瓜 蒲瓜,金針菇,木耳-煮	履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍,鮮菇	水果	6.6	2.3	2.4	2.3	798
4	二	清香烏龍麵 烏龍麵,豆芽菜,蘿蔔	黑胡椒素排 素肉排-煮	南瓜籽豆雞 豆雞片,小黃瓜,南瓜籽-煮	素蟬炒筍 竹筍,素蟬絲,木耳-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蘿蔔,味噌		6.8	2.4	2.1	2.5	821
5	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁,洋芋,蘿蔔-煮	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	木耳白菜 白菜,蘿蔔,鮮菇,木耳-炒	履歷蔬菜	義式濃湯 洋芋,玉米,蘿蔔,鮮菇	草莓點心棒	6.7	2.4	2.2	2.7	826
6	四	芝麻飯 白米,芝麻	宮保烤麩 烤麩,彩椒,花生-燒	蜜汁素火腿 X2 素火腿-煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜,薑-炒	有機蔬菜	番茄高麗湯 番茄,高麗菜		6.6	2.3	2.3	2.4	800
7	五	白飯 白米	照燒豆腸 豆腸,豆薯,彩椒-煮	沙茶干片 豆干,西芹-炒	清炒條豆 條豆,蘿蔔-炒	履歷蔬菜	素丸冬瓜湯 冬瓜,素丸子,枸杞	水果	6.7	2.3	2.2	2.3	800
10	一	薏仁飯 白米,薏仁	酸菜素肚 素肚,鳳梨,酸菜-炒	皇帝豆燒麵輪 蘿蔔,麵輪,皇帝豆-燒	芹炒芽菜 豆芽菜,芹菜,木耳-炒	履歷蔬菜	結菜湯 結菜,香菇	水果	6.8	2.2	2.3	2.6	816
11	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	醍醐大溪干 大溪干,蘿蔔-燒	鮮茄豆皮 番茄,豆皮,毛豆-煮	蟬絲時豆 條豆,素蟬絲-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,蘿蔔		6.7	2.3	2.3	2.4	807
12	三	白飯 白米	芝麻素莠排 素牛蒡排,芝麻-燒	沙茶凍腐 凍豆腐,彩椒-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜,木耳,鮮菇-煮	履歷蔬菜	金針筍片湯 竹筍,金針花	法式小丸子	6.6	2.3	2.3	2.3	796
13	四	客家炒粿條 粿條,豆芽,蘿蔔	醬淋素魚排 素魚排-燒	豆苗炒干片 豆干,豆苗-炒	紅絲高麗 高麗菜,蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	山藥洋芋湯 洋芋,山藥,枸杞		6.7	2.3	2.2	2.5	809
14	五	白飯 白米	紅燒豆包 豆包,蔬菜-燒	紅麵香竹捲 香竹捲,鮑菇,蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄,蘿蔔,西芹	水果	6.7	2.3	2.5	2.3	808
17	一	地瓜飯 白米,地瓜	飄香素雞腿 素雞腿-燒	茄燒豆腐 豆腐,番茄-煮	白菜滷 大白菜,豆皮,蘿蔔-油	履歷蔬菜	紫菜黃瓜湯 大黃瓜,紫菜	水果	6.8	2.4	2	2.3	810
18	二	紅藜飯 白米,紅藜	咖哩凍豆腐 凍豆腐,洋芋,蘿蔔-煮	筍香麵輪 筍,麵輪,酸菜-炒	豆酥長豆 長豆,豆酥-炒	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔,香菇,芹菜		6.8	2.2	2.3	2.3	802
19	三	白飯 白米	栗子烤麩 烤麩,蘿蔔,栗子-煮	彩椒豆雞片 豆雞片,彩椒-炒	枸杞甘藍 高麗菜,木耳,枸杞-炒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜,蘿蔔,木耳	藍莓夾心麵包	6.6	2.4	2.2	2.3	801
20	四	海苔飯 白米,海苔	椒鹽炸豆腐 油豆腐-炸	瓜仔開胃醬 豆干,麵輪,脆瓜-煮	彩蔬花椰 花椰菜,木耳-煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,海結		6.5	2.5	2.4	2.7	824
21	五	青蔬炒飯 白米,玉米,青豆	煙燻素茶鵝 X2 素茶鵝-煮	油片絲瓜 絲瓜,油片,蘿蔔-煮	菇炒萵苣 萵苣,鮮菇-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜,豆皮,香菇	水果	6.8	2.3	2.2	2.5	816
24	一	玉米飯 白米,玉米	味噌麵輪 麵輪,蘿蔔,味噌-煮	蔬炒干片 豆干片,鮮豆-炒	海帶三絲 海帶絲,芹菜,蘿蔔-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,素肉,薑絲	水果	6.7	2.3	2.1	2.3	798
25	二	番茄義大利麵 義大利麵,番茄,玉米	紅燒素魚排 素魚排-燒	塔香腐皮絲 豆皮,金針菇,九層塔-炒	木須竹筍 竹筍,木耳,蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金針海芽湯 金針花,海芽		6.7	2.4	1.9	2.5	809
26	三	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸,鳳梨,彩椒-燒	咖哩方干 方干,洋芋,蘿蔔,青豆-煮	雲耳燒瓜 蒲瓜,蘿蔔,木耳-燒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍,蘿蔔	菠蘿麵包	6.6	2.4	2.2	2.3	801
27	四	五穀飯 白米,五穀米	香滷四角腐 四角油腐-滷	茄汁素獅頭 素獅子頭,洋芋,蘿蔔-燒	高麗粉絲煲 高麗菜,粉絲,木耳-煮	有機蔬菜	榨菜針菇湯 金針菇,榨菜		6.8	2.4	2.2	2.4	819
28	五	麥片飯 白米,麥片	梅菜東坡肉 素五花肉,梅菜,筍-燒	家常燒豆腐 豆腐,鮮菇,玉米筍-燒	雙色花椰 白綠花椰-煮	履歷蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌	水果	6.7	2.3	2.2	2.6	814
31	一	白飯 白米	洋芋豆腸 豆腸,洋芋,毛豆-煮	素燥干丁 豆干,素絞肉,鮮菇,豆薯-煮	芝麻條豆 條豆,條豆-炒	履歷蔬菜	紅朴昆布湯 蘿蔔,海帶	水果	6.7	2.2	2.4	2.4	802