



上將 食品

明倫高中素食112年11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 *本菜单含有芒果、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：葉啟君(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全穀豆漿	魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	紅藜鮮蔬炒飯 白米、紅藜、鮮蔬	糖醋豆包 豆包、鳳梨-燒	燒素肉排 素肉排 XI-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	醬淋秋葵 秋葵-燒	酸菜筍草 筍草、酸菜-炒	青菜	味噌湯 豆腐、鮮菇、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
2	四	白飯 白米	三杯豆雞片 豆雞片、木耳、鮑菇-炒	醬燒豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-煮	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	炒海帶根 海帶根、蘿蔔-煮	青菜	素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、蔬菜		6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	五	糙米飯 白米、糙米	白玉烤麸 烤麸、蘿蔔-滷	香炒干片 豆干、芹菜、木耳-炒	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	炸地瓜球 地瓜球 XI-炸	彩椒萵苣 萵苣、彩椒-炒	青菜	洋芋薏仁湯 洋芋、薏仁、枸杞	豆奶	6.6	2.4	2.2	2.4	805
6	一	麥片飯 白米、麥片	泡菜豆皮 豆皮、大白菜、蘿蔔-煮	燒腐竹捲 腐竹捲、木耳、彩椒-燒	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蘿蔔-煮	五味醬紫茄 茄子-燒	菇炒地瓜葉 地瓜葉、鮮菇-炒	青菜	竹筍湯 竹筍、金針菇	水果	6.8	2.5	2.1	2.4	824
7	二	素炒義大利麵 義大利麵、玉米、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 XI-燒	塔香麵腸 麵腸、九層塔-炒	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	炒海帶絲 海帶絲、芹菜-炒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	青菜	西式濃湯 洋芋、玉米、蔬菜		6.8	2.3	2.3	2.5	819
8	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	杏片豆腸 豆腸、蘿蔔、杏仁片-煮	紅燒骰子腐 油豆腐、毛豆-燒	炸薯餅 薯餅 XI-炸	雲耳莧菜 莧菜、木耳、蔬菜-煮	薑燒南瓜 南瓜、薑-燒	青菜	羅宋湯 番茄、白菜、芹菜	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁素雞丁 素雞丁、彩椒-燒	方干滷味 四方干、蘿蔔、海結-滷	炒空心菜 空心菜-炒	烤番薯 地瓜條 XI-烤	玉米彩丁 玉米、蘿蔔、蔬菜-煮	青菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、紫菜		6.5	2.5	2.2	2.5	810
10	五	白飯 白米	大溪黑干 大溪黑干-滷	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒	雙色花椰 雙色花椰菜、蘿蔔-炒	日式芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	青菜	金針湯 金針花、木耳、蔬菜	保久乳	6.6	2.5	2.1	2.3	806
13	一	薑黃拌飯 白米、蔬菜、薑黃粉	雙冬烤麸 烤麸、竹筍、香菇-燒	爆炒干絲 黃干絲、芹菜-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	蒸餃 素水餃 XI-蒸	時蔬鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮	青菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇、芹菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
14	二	紫米飯 白米、紫米	糖醋三角腐 三角豆腐、彩椒-燒	炸醬干丁 豆干丁、玉米、毛豆-煮	清炒蕪菁 結頭菜、香菇-炒	蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、芹菜-煮	蔬炒銀芽 豆芽、蔬菜-炒	青菜	豆腐味噌湯 豆腐、海芽		6.7	2.3	2.3	2.5	812
15	三	五穀飯 白米、五穀米	炸蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜-炸	番茄豆腐 豆腐、番茄-煮	素燒紫茄 茄子、九層塔-煮	田園寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	金粒菠菜 菠菜、玉米粒-炒	青菜	結菜湯 結頭菜、豆皮、香菇	水果	6.6	2.5	2.3	2.6	824
16	四	白飯 白米	葵花子四方豆干 四方干、蔬菜、葵花子-燒	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	芹炒素甜條 素甜不辣條、芹菜-炒	枸杞條豆 條豆、枸杞-炒	雲耳花椰 花椰菜、木耳-煮	青菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、金針菇		6.8	2.4	2.1	2.4	817
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒素獅子頭 素獅子頭 XI、大白菜-煮	素蠔豆包 豆包、青豆-煮	炒芥藍菜 芥藍菜、木耳-炒	醬燒苦瓜 苦瓜-燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 XI-煎	青菜	金針筍片湯 金針花、筍片	優酪乳	6.6	2.5	2.2	2.3	808
20	一	白飯 白米	宮保凍腐 凍豆腐、鮑菇、花生-燒	豆豉干片 豆干、青椒-炒	泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-煮	鮮蒸金瓜 南瓜、毛豆-蒸	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁豆皮 豆皮、蔬菜-煮	醬燒油腐 油豆腐、蔬菜-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮	地瓜薯條 地瓜薯條 XI-烤	豆醬海根 海帶根、蔬菜-炒	青菜	紅燒蘿蔔湯 番茄、蘿蔔		6.5	2.3	2.3	2.6	802
22	三	藜麥飯 白米、白藜麥	滷大四角 四角豆腐-滷	芹炒素肚條 素肚條、芹菜-炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	海山醬結菜 結頭菜、豆皮、玉米-煮	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	青菜	麵線羹 麵線、竹筍、蔬菜	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807
23	四	茄汁螺旋麵 螺旋麵、番茄、鮑菇	滷味什錦 豆干、麵線、蘿蔔-滷	酸甜醬凍腐 凍豆腐、彩椒-煮	針菇條豆 條豆、金針菇-炒	脆炒豆芽菜 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	炸銀絲卷 短銀絲卷 XI-炸	青菜	洋芋湯 洋芋、鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.4	812
24	五	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	素蟳白菜 大白菜、素蟳絲、蘿蔔-煮	糖蜜芋頭 芋頭-燒	青菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米	鮮奶	6.5	2.4	2.2	2.6	807
27	一	白飯 白米	瓜仔干丁 豆干、脆瓜、鮮菇-煮	茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-煮	炸花生球 花生球 XI-炸	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-燒	蔬炒冬粉 冬粉、蔬菜-炒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜、油片絲、薑	水果	6.7	2.5	2.1	2.6	826
28	二	板栗香菇油飯 白米、糯米、香菇、栗子	五香豆干 豆干-滷	野菜百頁 百頁、小黃瓜、蘿蔔-炒	芝香菠菜 菠菜、芝麻-炒	脆炒條豆 條豆、蔬菜-炒	韓式黃芽 黃豆芽、木耳、海芽-炒	青菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸片、芹菜		6.8	2.5	2.3	2.5	834
29	三	白飯 白米	燒素雞排 素雞排-燒	腰果豆雞 豆雞片、彩椒、腰果-炒	關東煮 蘿蔔、鮑菇、海帶結-煮	紅絲刈菜 刈菜、蘿蔔、白果-炒	薯瓣 薯瓣 XI-2-烤	青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜	水果	6.6	2.3	2.2	2.5	802
30	四	薏仁飯 白米、薏仁	醜翻烤麸 烤麸、香菇、毛豆-煮	打拋醬凍腐 凍豆腐、番茄、九層塔-煮	雙色地瓜 雙色地瓜-蒸	蓮藕素肉片 蓮藕、素肉、蔬菜-燒	金菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	青菜	紅棗藥膳湯 洋芋、山藥、紅棗		6.7	2.4	2.1	2.3	805