

HY 宏遠 112年10月素食菜單 厚德國小



◎ 營養師：葉亭君(營養字第011617號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198
 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

宏遠使用國產豬肉

| 日 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 備註 | 全穀類 粒類(份) | 五穀菜 肉類(份) | 蔬菜類 (份) | 油類類 (份) | 熱量(千 卡) |
|----|---|------------|----------------------|---------------------|--------------------|----------|-------------------|----------|--------------|--------------|------------|------------|------------|
| 2 | 一 | 小米飯 | 三杯竹腸 蔬菜+竹腸+筍筍-煮 | 茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮 | 蠔油鮮蔬 蔬菜+素粉肝-煮 | 履歷 蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 846 |
| 3 | 二 | 白飯 | 和風凍腐 凍腐+蔬菜-煮 | 香椿烤麩 蔬菜+烤麩-煮 | 芋頭捲 芋頭捲-炸 | 有機 蔬菜 | 筍仔湯 筍+菇+蔬菜 | 水果 | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 4 | 三 | 五穀飯 | 芹香素肚 素肚+蔬菜-煮 | 京醬干丁 豆干+蔬菜+素絞肉-煮 | 咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 瓜果+薏仁 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 5 | 四 | 鮮蔬炒麵 | 燒素鵝X1 素茶鵝-蒸 | 哨子豆腐 豆腐+蔬菜+素絞肉-煮 | 雙色花椰 花椰菜+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 鮮蔬玉米湯 玉米+蔬菜 | | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 6 | 五 | 紫米飯 | 什錦麵輪 蔬菜+麵輪-煮 | 鮮炒素雞 素雞+蔬菜-煮 | 帶皮南瓜 南瓜-蒸 | 履歷 蔬菜 | 味噌湯 白蘿蔔+海芽 | | 6.4 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 11 | 三 | 翡翠炒飯 | 紅燒獅子頭X1 素獅子頭+蔬菜-煮 | 糖醋油腐 油腐+蔬菜-煮 | 螞蟻上樹 蔬菜+冬粉-煮 | 履歷 蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄+蔬菜 | | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 829 |
| 12 | 四 | 白飯 | 梅乾素肉 蔬菜+素肉-煮 | 麻油凍腐 蔬菜+豆腐-煮 | 田園玉米 玉米粒+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 裙帶海芽湯 海帶芽 | | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 13 | 五 | 燕麥飯 | 蜜汁方乾 豆干+芝麻-煮 | 醬燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒 | 炒時蔬 蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 大滷湯 豆腐+菇+蔬菜 | | 6.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 853 |
| 16 | 一 | 茄汁 義大利麵 | 燒素排X1 素排-蒸 | 青椒烤麩 蔬菜+烤麩-煮 | 雪裡紅豆干 蔬菜+豆干-煮 | 履歷 蔬菜 | 時瓜湯 瓜果 | | 6.4 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 17 | 二 | 白飯 | 青蔬豆腐 蔬菜+豆腐-煮 | 蠔燒海根 海根+蔬菜-煮 | 梅香南瓜 南瓜+梅子-煮 | 有機 蔬菜 | 羅宋湯 高麗+蔬菜 | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 829 |
| 18 | 三 | 糙米飯 | 蘑菇醬油腐 油腐+蔬菜-煮 | 香滷黑乾 黑乾+蔬菜+海帶-油 | 梅香苦瓜 苦瓜+梅子-煮 | 履歷 蔬菜 | 枸杞洋芋湯 洋芋+蔬菜+枸杞 | | 6.6 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 833.5 |
| 19 | 四 | 五穀飯 | 茄汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮 | 韓式凍腐 豆腐+蔬菜-煮 | 麻油素齋 蔬菜+針菇-煮 | 履歷 蔬菜 | 筍絲湯 筍+蔬菜 | 補助 豆漿 | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 20 | 五 | 胚芽飯 | 榨菜乾片 豆干+蔬菜-煮 | 紅燒豆腐 豆腐+蔬菜-燒 | 炒時蔬 時蔬-炒 | 履歷 蔬菜 | 瓠瓜湯 瓜類+蔬菜 | | 6.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 853 |
| 23 | 一 | 紫米飯 | 茄汁百頁 百頁+蔬菜-煮 | 乾煸豆干 豆干+蔬菜-煮 | 鮮炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 薑絲海芽湯 海帶芽 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 846 |
| 24 | 二 | 白飯 | 關東煮 蔬菜+油腐-煮 | 酸菜麵腸 麵腸+蔬菜-煮 | 菇香白菜 大白菜+蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 洋芋湯 洋芋+蔬菜 | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 832 |
| 25 | 三 | 薏仁飯 | 筍干素肉 蔬菜+素肉-煮 | 打拋干丁 豆干+蔬菜-煮 | 金瓜粉絲 冬粉+南瓜+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔+蔬菜 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 26 | 四 | 野菇炊飯 | 醬燒蘭花乾X1 蘭花乾-煮 | 味噌油腐 油腐+蔬菜-煮 | 咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 蔬菜湯 高麗+蔬菜 | | 6.3 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 825 |
| 27 | 五 | 蕎麥飯 | 大溪豆乾 豆干+蔬菜-煮 | 花生麵筋 麵筋+蔬菜+花生-煮 | 香炒菜豆 菜豆+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 南瓜豆腐湯 瓜果+豆腐 | | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 834 |
| 30 | 一 | 白飯 | 泡菜凍腐 豆腐+蔬菜-煮 | 蜜汁麵腸 麵腸+蔬菜-煮 | 清炒黃芽 豆芽+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 薑絲鮮瓜湯 瓜果 | | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 832 |
| 31 | 二 | 糙米飯 | 豆鼓豆腐 豆腐+豆鼓-煮 | 糖醋素肉 素肉+蔬菜-煮 | 白菜滷 大白菜+菇+蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 筍絲湯 筍+蔬菜 | 水果 | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 827.5 |

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品