



# 宏遠 112年6月素食菜單 厚德國小

◎ 營 養 師：蔣孟芸+葉亭君 ◎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、含麵筋蛋白之穀物製品、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★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全餐 熱量 (大卡)	蔬菜 肉類 (克)	蔬菜類 (份)	海帶類 (份)	熱量(什 字)
1	四	白飯	香滷大溪干 黑干+蔬菜+白芝麻-煮	酸甜醬百頁 百頁+蔬菜+鳳梨-煮	塔香海茸 海茸+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 粉絲+榨菜+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.3	2.9	838
2	五	小米飯	照燒腐竹捲 腐竹+蔬菜-煮	味噌燒凍腐 凍腐+蔬菜-煮	咖哩花椰 花椰+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
5	一	薏仁飯	南瓜燒豆腸 豆腸+南瓜+蔬菜-煮	醋溜麵輪 麵輪+蔬菜-煮	雲耳炒筍 筍+蔬菜+枸杞-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+豆皮+茶包		6.6	2.6	2.4	2.6	834
6	二	白飯	干丁拌醬 豆干+蔬菜-煮	番茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	季節鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+蔬菜	水果 +豆漿	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
7	三	夏威夷炒飯	煙燻茶鵝X1 素茶鵝-煮	蜜汁烤麩 烤麩+蔬菜-煮	芋燒大白 大白+芋頭+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 蘿蔔+蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
8	四	芝麻飯	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	醬燒三角腐 油腐+蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
9	五	胚芽飯	梅干素肉 素肉+梅干+蔬菜-煮	宮保豆雞 素雞+蔬菜+花生-煮	木耳甘藍 高麗+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆腐羹 豆腐+蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
12	一	五穀飯	白玉燒肉 素肉+蔬菜+茶包-煮	椒香干片 豆干+蔬菜-煮	針菇白菜 白菜+蔬菜+油片-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
13	二	糙米飯	藥膳凍腐 凍腐+蔬菜+枸杞-煮	蜜薯竹腸 竹腸+蔬菜-煮	醬燒冬瓜 冬瓜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果 +豆漿	6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
14	三	茄醬 義大利麵	紅燒獅子頭X1 素獅子頭+蔬菜-煮	榨菜肉絲 素肉絲+蔬菜+榨菜-煮	泰式筍絲 筍+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	芋香粥 白米+蔬菜+芋頭		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
15	四	燕麥飯	香椿豆腐 豆腐+蔬菜+玉米-煮	三杯麵腸 麵腸+蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金菇筍片湯 筍+蔬菜	水果 +補助 豆漿	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
16	五	白飯	瓜仔干丁 豆干+蔬菜-煮	酸甜麵輪 蔬菜+麵輪-煮	薑炒四季 條豆+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時瓜湯 黃瓜+薑		6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
17	六	小米飯	紅燒豆包 豆包+蔬菜-煮	沙嗲凍腐 凍腐+蔬菜-煮	黃金玉米 玉米+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	洋芋薏仁湯 洋芋+蔬菜+薏仁		6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
19	一	芝麻飯	壽喜燒腐 油腐+蔬菜-煮	咖哩百頁 百頁+蔬菜-煮	義式鮑菇 鮑菇+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
20	二	胚芽飯	麻燒油片 油片+蔬菜-煮	糖醋素雞 素雞+蔬菜-煮	什錦時瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機 蔬菜	海芽鮮蔬湯 海芽+蔬菜	水果 +豆漿	6.6	2.7	2.4	2.9	855
21	三	麻香油飯	茄汁 蘭花乾X1 蘭花干-煮	豆瓣干絲 豆干+蔬菜-煮	沙茶海茸 海茸+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.6	2.5	2.7	841
26	一	白飯	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮茄素肚 素肚+蔬菜+筍絲-煮	木須白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜+蔬菜		6.6	2.6	2.3	2.5	827
27	二	五穀飯	香滷麵輪 蔬菜+麵輪+花生-煮	年糕凍腐 凍腐+蔬菜+年糕-煮	鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	有機 蔬菜	筍絲湯 筍+蔬菜	水果 +豆漿	6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
28	三	蘑菇醬 鐵板麵	燒素排X1 素排-燒	豆豉乾片 豆干+蔬菜+豆豉-煮	彩繪菇丁 菇+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.9	855
29	四	薏仁飯	栗香方干 黑干+地瓜+栗子-煮	照燒麵腸 麵腸+蔬菜-煮	麻香黃芽 黃芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 瓜果+枸杞	水果	6.6	2.6	2.5	2.7	841
30	五	燕麥飯	洋芋油腐 油腐+洋芋+蔬菜-煮	素肉臊 素絞肉+蔬菜-煮	清炒海根 海根+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.7	2.6	2.3	2.6	838.5

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

※本校未使用輻射汙染食品