

# HY 宏遠112年1+2月素食菜單厚德國小

◎ 營養師：蔣孟莚 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198  
★ 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	副菜二	副菜三	蔬菜	湯品	備註	全數 份數 (份)	玉米 份數 (份)	蔬食 份數 (份)	肉類 份數 (份)	魚蛋 (份)	雞蛋 (份)
3	二	小米飯	香滷烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	香椿豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	菇菇鮮瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5	
4	三	白飯	麻油凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	甜麵黑乾 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	炒時蔬 <small>蔬菜+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	洋芋蔬菜湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
5	四	鮮蔬炊飯	醬爆素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	腐皮鮮蔬 <small>蔬菜+豆皮-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>蔬菜+菇</small>	水果+豆漿	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5	
6	五	芝麻飯	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鍋燒百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	芝香牛蒡 <small>牛蒡+芝麻-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
7	六	五穀飯	醬燒花干 <small>蘭花干-煮</small>	蜜汁竹腸 <small>蔬菜+竹腸-煮</small>	捲捲海茸 <small>海茸+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5	
9	一	糙米飯	和風凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	咖哩百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	鮮蔬扁蒲 <small>扁蒲+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5	
10	二	燕麥飯	照燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	酸甜油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	韓式黃芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄+蔬菜</small>	水果+豆漿	6.2	2.3	2.3	2.3	767.5	
11	三	白飯	紅燒素排 <small>素肉排-煮</small>	醬煮豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜+薑-煮</small>	履歷蔬菜	海芽味噌湯 <small>海芽+菇</small>		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5	
12	四	蘑菇醬炒麵	酸菜素肚 <small>素肚+蔬菜-煮</small>	糖醋竹腸 <small>蔬菜+竹腸-煮</small>	時瓜煲 <small>瓜果+麵條-煮</small>	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 <small>洋芋+菇+蔬菜</small>	水果	6.3	2.8	2.5	2.8	839.5	
13	五	胚芽飯	椒鹽百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	香滷黑乾 <small>豆干+蔬菜-油</small>	彩燴玉米 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5	
16	一	紅藜飯	咖哩嫩腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	筍燒竹腸 <small>筍+竹腸-煮</small>	紅絲條豆 <small>條豆+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薏仁鮮瓜湯 <small>瓜果+薏仁</small>	豆漿	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5	
17	二	糙米飯	酸甜豆雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	香滷油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	白菜年糕 <small>白菜+年糕+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	黃芽湯 <small>豆芽+蔬菜</small>	水果	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5	
18	三	白飯	蜜汁方干 <small>豆干+芝麻</small>	沙茶麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	米粉湯 <small>蔬菜+米粉</small>		6.6	2.9	2.5	2.6	859	
~~~~放寒假~~~~														
13	一	小米飯	糖醋烤麩 <small>烤麩+蔬菜-煮</small>	蘿蔔麵輪 <small>蘿蔔+麵輪-煮</small>	田園玉米 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5	
14	二	燕麥飯	素肉臊百頁 <small>百頁+素絞肉+菇-煮</small>	時瓜竹腸 <small>瓜果+竹腸-煮</small>	脆炒薯片 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果+豆漿	6.8	2.6	2.2	2.4	834	
15	三	白飯	白菜豆腐 <small>豆腐+白菜+蔬菜-煮</small>	豆瓣素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	枸杞南瓜 <small>南瓜+枸杞-蒸</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>蔬菜</small>		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5	
16	四	古早味油飯	醬燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	什錦洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	咖哩花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	時瓜湯 <small>瓜果+薑</small>	水果	6.2	2.8	2.4	2.5	816.5	
17	五	紅藜飯	韓式油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	燒滷素肚 <small>素肚+蔬菜-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+筍-煮</small>	履歷蔬菜	鮮蔬湯 <small>豆芽+蔬菜</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808	
18	六	胚芽飯	義式凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	椒鹽百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	菜頭湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5	
20	一	薏仁飯	沙嗲素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	蜜汁花干 <small>蘭花干-煮</small>	咖哩粉絲 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜果+薑</small>	豆漿	6.4	2.6	2.2	2.4	806	
21	二	五穀飯	照燒油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	彩燴素肉 <small>素肉+蔬菜-煮</small>	鮑菇高麗 <small>高麗+菇-煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋</small>	水果	6.8	2.5	2.3	2.7	842.5	
22	三	白飯	紅燒麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	泡菜凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	拔絲雙色 <small>地瓜+芋頭-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+蔬菜</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5	
23	四	蔬炒烏龍麵	酸甜百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	醬燒烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	豆豉時瓜 <small>瓜果+豆豉-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>油腐+海芽</small>	水果	6.6	2.5	2.3	2.5	819.5	
24	五	糙米飯	瓜仔干丁 <small>豆干+脆瓜+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	茄汁洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+肉骨茶包</small>		6.7	2.4	2.6	2.8	840	

【營養教育】「平民人蔘」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人蔘」的說法。