

宏遠 111年11月素食菜單 厚德國小

◎ 營養師：蔣孟芸、林佩芝 ◎ 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	全穀類 標準 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶類 (份)	熱量 (千卡)
1	二	胚芽飯	香炒豆雞 <small>素雞+蔬菜-炒</small>	香甜南瓜 <small>南瓜-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>	水果+ 豆漿	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
2	三	蘑菇醬鐵板麵	醬燒素排 <small>素肉排-燒</small>	韓式豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	炒素齋 <small>時蔬-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
3	四	五穀飯	味噌凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	鮮蔬麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	山藥捲 <small>山藥捲-炸</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	水果	5.5	2.6	2.3	2.9	768
4	五	薏仁飯	筍燒烤麩 <small>烤麩+筍+蔬菜-煮</small>	時蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>		5.5	2.7	2.3	2.6	762
7	一	小米飯	茄汁油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	酸菜素肚 <small>素肚+酸菜+蔬菜-煮</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜+麵線-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	豆漿	5.6	2.6	2.4	2.6	764
8	二	胚芽飯	甜麵干片 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	鮑菇津白 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	香炒黃芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	昆布湯 <small>海帶+蔬菜</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
9	三	彩蔬炒飯	香椿豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	蜜汁竹腸 <small>蔬菜+竹腸-煮</small>	清炒甘藍 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	筍香鮮菇湯 <small>筍+菇</small>		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
10	四	糙米飯	香菇素肉 <small>蔬菜+素肉-煮</small>	乾絲豆芽 <small>豆芽+豆干+蔬菜-煮</small>	枸杞鮮瓜 <small>瓜果+枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	米粉湯 <small>米粉+蔬菜</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
11	五	五穀飯	醬滷黑乾 <small>豆干+蔬菜-滷</small>	酸甜油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	紅絲花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	馬鈴薯濃湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		5.6	2.6	2.4	2.6	764
14	一	芝麻飯	豆瓣干丁 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	泰式薯絲 <small>豆薯+蔬菜-煮</small>	三絲豆芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	義式蔬菜湯 <small>番茄+蔬菜</small>		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	二	糙米飯	紅燒花干 <small>蘭花干-燒</small>	薑絲鮮瓜 <small>瓜果+薑-煮</small>	炒花椰 <small>花椰+筍-炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果+ 豆漿	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	三	炒烏龍麵	和風豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	沙茶麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	油滾鮮蔬 <small>蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	針菇鮮蔬湯 <small>菇+蔬菜</small>		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	四	小米飯	酸甜素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	鮮蔬冬粉 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	清炒條豆 <small>條豆+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果 +豆漿	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	五	胚芽飯	蜜汁肉排 <small>素肉排-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	菇香白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	時瓜湯 <small>瓜果+薑</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
21	一	薏仁飯	家常豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	茄汁麵腸 <small>蔬菜+麵腸-煮</small>	脆薯海根 <small>豆薯+海根+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
22	二	五穀飯	筍燒竹腸 <small>筍+竹腸-燒</small>	蘿蔔油腐 <small>蘿蔔+油腐+蔬菜-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
23	三	野菇炒飯	香滷黑乾 <small>蔬菜+豆干-滷</small>	泡菜什錦 <small>蔬菜+泡菜-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄+豆腐</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	四	糙米飯	沙嗲豆雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	茄汁薯塊 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	鮮炒白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
25	五	燕麥飯	醬燒干片 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	咖哩嫩腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	香菇蘿蔔絲 <small>蘿蔔+菇-煮</small>	履歷蔬菜	大醬湯 <small>豆芽+蔬菜</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
28	一	五穀飯	紅燒烤麩 <small>烤麩+蔬菜-煮</small>	鮮蔬油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	椒鹽雙色 <small>地瓜+芋頭-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		5.6	2.7	2.4	2.9	785
29	二	小米飯	炸醬干丁 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	梅汁南瓜 <small>南瓜+話梅-煮</small>	薑味時瓜 <small>瓜果+薑-煮</small>	有機蔬菜	韓式泡菜湯 <small>蔬菜+泡菜</small>	水果 +豆漿	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
30	三	白飯	茄汁百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	素燒粉絲 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	雙色條豆 <small>蔬菜+條豆-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5

※本校未使用輻射汙染食品