



# 宏遠 113年3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，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 ●本校未使用輻射汙染食品

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
1	五	白飯 白米	泡菜凍腐 凍腐+蔬菜+素泡菜-煮	玉米干丁 玉米+豆干+蔬菜-煮	彩椒豆芽 豆芽菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	針菇海芽湯 海帶芽+針菇		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
4	一	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	茄汁蘭花干x1 蘭花干-煮	咖哩油腐 蔬菜+油腐-煮	豆皮白菜 白菜+豆皮+蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜枸杞湯 南瓜+枸杞		5.3	2.5	2.5	2.6	738
5	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+蔬菜-煮	花生麵筋 麵筋+花生+蔬菜-煮	針菇黃瓜 大黃瓜+蔬菜+針菇-煮	有機蔬菜	四神湯 洋芋+蔬菜+四神湯包	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
6	三	五穀飯 白米+五穀米	茄汁素雞 素雞+蔬菜-煮	筍香滷肉 筍乾+素肉-滷	鄉村粉絲 蔬菜+粉絲-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜		5.3	2.5	2.5	2.6	738
7	四	胚芽飯 白米+胚芽米	燒素魚排x1 素魚排-燒	芹香素肚 蔬菜+素肚+芹菜-煮	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
8	五	白飯 白米	藥膳凍腐 凍腐+蔬菜-煮	香椿烤麩 蔬菜+烤麩-煮	玉米彩丁 玉米+蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
11	一	麻香油飯 白米+蔬菜	香菇滷豆包 豆包+香菇-滷	三杯竹腸 蔬菜+竹腸-煮	針菇高麗 高麗菜+針菇+蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.3	718.5
12	二	白飯 白米	豉香干片 豆干+蔬菜-煮	咖哩百頁 蔬菜+百頁豆腐-煮	枸杞芥菜 芥菜+枸杞-煮	有機蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	水果	5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
13	三	燕麥飯 白米+燕麥	滷大溪豆干 豆干+蔬菜-滷	素獅子頭x1 素獅子頭+蔬菜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢+八角-煮	履歷蔬菜	番茄高麗湯 高麗菜+番茄		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
14	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	香椿豆腐 豆腐+蔬菜-煮	酸菜素肚 蔬菜+素肚+酸菜-煮	田園玉米 玉米+蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
15	五	白飯 白米	素牛蒡排x1 牛蒡排-煮	茄汁油腐 蔬菜+油腐-煮	枸杞南瓜 南瓜+枸杞-蒸	履歷蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米+蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
18	一	糙米飯 白米+糙米	燒素茶鵝x1 素茶鵝-煮	素沙茶麵腸 蔬菜+麵腸+素沙茶醬-煮	味噌蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
19	二	茄汁義大利麵 義大利麵+蔬菜	義式香料油腐 油腐+蔬菜-煮	干丁玉米 玉米+豆干+蔬菜-煮	三杯茄子 茄子-煮	有機蔬菜	高麗湯 高麗菜+蔬菜	水果	5.6	2.9	2.5	2.6	789
20	三	白飯 白米	糖醋烤麩 烤麩+蔬菜-煮	芹香炒干片 蔬菜+豆干+芹菜-炒	藥膳洋芋 洋芋+蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+蔬菜		5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
21	四	糙米飯 白米+糙米	紅燒獅子頭 素獅子頭+蔬菜-煮	椒鹽百頁 蔬菜+百頁-炸	咖哩粉絲 蔬菜+粉絲-煮	履歷蔬菜	鮮瓜薏仁湯 瓜果+薏仁	補助豆漿	5.8	2.6	2.2	2.4	764
22	五	白飯 白米	雪菜炒豆干 豆干+雪裡紅+蔬菜-炒	滷麵輪 蔬菜+麵輪-滷	金粒扁蒲 扁蒲+玉米-煮	履歷蔬菜	蘿蔔金菇湯 蘿蔔+金針菇		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
25	一	五穀飯 白米+五穀米	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥+蔬菜-炸	塔香麵腸 蔬菜+麵腸+九層塔-煮	紅藜三色 蔬菜+紅藜-煮	履歷蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋+蔬菜		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米	滷油腐海帶 油腐+蔬菜-滷	茄汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+蔬菜	水果	5.6	2.4	2.5	2.3	738
27	三	白飯 白米	紅燒蘭花干X1 蘭花干-煮	打拋干丁 蔬菜+豆干-煮	咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜竹筍湯 筍+榨菜		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
28	四	蘑菇醬鐵板麵 麵條+蔬菜+菇	高麗菜炒干片 豆干+高麗菜+蔬菜-炒	香菇麵筋 麵筋+花生+香菇-煮	香油黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽蘿蔔湯 蘿蔔+海芽		5.4	2.6	2.2	2.4	736
29	五	白飯 白米	三杯百頁 百頁豆腐+蔬菜-煮	香椿烤麩 蔬菜+烤麩-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+蔬菜		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5

【營養教育】天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫。