



宏遠113年5月素食 厚德國小

●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

◎營養師：葉亭君(營養字第011617號)、曾子庭(營養字第011590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、含筋麵蛋白之穀物製品、大豆製品，不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	野菇炊飯 白米+菇+蔬菜	花生麵筋 麵筋+花生-煮	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+蔬菜-煮	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+薑		5.5	2.6	2.3	2.9	768
2	四	白飯 白米	三杯凍豆腐 凍豆腐+蔬菜-煮	香椿烤麩 烤麩+蔬菜-煮	泰式三絲 青木瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+素肉羹+蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
3	五	白飯 白米	素蒲燒魚X1 素蒲燒魚-煮	打拋干丁 豆干+蔬菜-煮	田園玉米 蔬菜+玉米-煮	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍+乾香菇		5.5	2.4	2.5	2.7	749
6	一	校慶補假，當天不供餐~~~											
7	二	翡翠炒飯 白米+蔬菜+菇	素肉燥百頁 百頁+素肉+蔬菜-煮	茄汁素雞 素雞+蔬菜-煮	三杯茄子 茄子-煮	有機蔬菜	三絲湯 蔬菜	水果	5.5	2.7	2.3	2.6	762
8	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷油豆腐 油豆腐+蔬菜-煮	玉米干丁 豆干+玉米+蔬菜-煮	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+蔬菜+薑		5.6	2.6	2.4	2.6	764
9	四	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸+蔬菜-煮	藥膳凍腐 凍腐+蔬菜-煮	菇香扁蒲 扁蒲+香菇-煮	履歷蔬菜	海芽味噌湯 蔬菜+海帶芽+味噌		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
10	五	白飯 白米	紅燒蘭花干 蘭花干-煮	素蒸餃X2 素水餃-蒸	彩椒豆芽 豆芽+蔬菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
13	一	羅勒青醬麵 麵+蔬菜	雪菜炒豆干 豆干+雪裡紅+蔬菜-炒	三杯竹腸 蔬菜+竹腸-煮	木耳炒瓜 瓜果+木耳-炒	履歷蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
14	二	白飯 白米	紅燒素獅子頭X1 素獅子頭+蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干-煮	三色海絲 海帶絲+蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜鮮筍湯 筍+榨菜	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
15	三	小米飯 白米+小米	梅干素肉 素肉塊+蔬菜+梅干菜-煮	酸白菜凍腐 凍腐+蔬菜+酸白菜-煮	金粒花椰 花椰+玉米-煮	履歷蔬菜	枸杞高麗湯 高麗菜+蔬菜+枸杞		5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	四	白飯 白米	素牛蒡排X1 素牛蒡排-煮	南瓜豆腐 南瓜+豆腐+蔬菜-煮	針菇高麗 高麗菜+金針菇-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+蔬菜+玉米		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米	芹香炒豆干 豆干+蔬菜+西芹-炒	三色玉米 玉米+蔬菜-煮	豆皮白菜 大白菜+蔬菜+豆皮-煮	履歷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
20	一	素香打拋麵 麵+豆干+蔬菜+九層塔	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	素燒百頁 百頁+蔬菜-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-煮	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋+薏仁		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
21	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥+蔬菜-炸	醬燒豆捲 蔬菜+豆捲-煮	木須豆芽 豆芽+蔬菜+木耳-煮	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
22	三	燕麥飯 白米+燕麥	滷油腐海帶 油腐+海帶+蔬菜-煮	酸甜素肚 素肚+蔬菜-煮	玉米彩丁 玉米+蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬高麗湯 高麗菜+蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	四	白飯 白米	茄汁竹腸 竹腸+蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐+蔬菜-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	補助豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	素香雞排X1 素香雞排-炸	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-煮	清炒條豆 四季豆+蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜蔬菜湯 瓜果+蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
27	一	栗子油飯 白米+糯米+香菇+栗子	滷大溪豆干 豆干-煮	素獅子頭X1 素獅子頭+蔬菜-煮	紅藜三色 豆薯+蔬菜+紅藜-煮	履歷蔬菜	玉米高麗湯 蔬菜+玉米		5.6	2.6	2.5	2.7	771
28	二	白飯 白米	照燒凍腐 凍腐+蔬菜-煮	茄汁油片絲 油片+蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
29	三	白飯 白米	燒素茶鵝X1 素茶鵝-蒸	毛豆干丁 豆干+蔬菜+毛豆-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	履歷蔬菜	紅片大瓜湯 大黃瓜+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	香菇滷豆包 豆包+蔬菜+菇-煮	豉香干片 豆干+蔬菜-炒	針菇白菜 大白菜+蔬菜+金針菇-煮	履歷蔬菜	菇香筍湯 筍+菇		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
31	五	紫米飯 白米+紫米	茄汁蘭花干X1 蘭花干-煮	紅燒百頁 蔬菜+百頁-煮	彩椒豆芽 豆芽菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	大醬湯 豆腐+蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785

【營養教育】紅蘿蔔中大量的β-胡蘿蔔素，有很強的抗氧化功效，能預防黃斑部病變。

而且經過肝臟和小腸的作用之後，有一半會轉變成維生素A，可以保護視網膜，並且改善乾眼症、夜盲症...等眼部疾病。