



# 宏遠 112年12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

\*本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含鹽脂肪白之穀物製品、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★ ※本校未使用輻射汙染食品 ★祝 用 餐 愉 快★

日	週	主 食	主 菜	副 菜一	副 菜二	蔬 菜	湯 品	備 註	全蛋 (份)	豆魚 肉(份)	蔬 菜 (份)	海 藻 (份)	魚 蛋 (件卡)
1	五	小米飯 白米+小米	泡菜凍腐 蔬菜+凍腐+泡菜-煮	毛豆干丁 豆干+蔬菜+毛豆-煮	三色豆芽 豆芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇海芽湯 海芽+金針菇		5.5	2.6	2.3	2.9	768
4	一	翡翠炒飯 白米+蔬菜	茄汁蘭花干X1 蘭花干-煮	咖哩油腐 油腐+蔬菜-煮	豆皮白菜 白菜+蔬菜+豆皮-煮	履歷 蔬菜	南瓜枸杞湯 南瓜+枸杞		5.5	2.7	2.3	2.6	762
5	二	白飯 白米	南瓜豆腐 南瓜+豆腐+蔬菜-煮	香菇麵筋 麵筋+香菇-煮	針菇黃瓜 黃瓜+金針菇+筍-煮	有機 蔬菜	四神湯 洋芋+蔬菜+四神湯包	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
6	三	胚芽飯 白米+胚芽米	茄汁素雞 蔬菜+素雞-煮	筍乾素肉 筍乾+素肉-煮	菇香扁蒲 扁蒲+蔬菜+香菇-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	767
7	四	紫米飯 白米+紫米	素蒲燒魚X1 蒲燒魚-蒸	芹香素肚 素肚+蔬菜+芹-煮	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.5	2.7	2.4	2.8	774
8	五	白飯 白米	藥膳凍腐 凍腐+蔬菜-煮	香椿烤麩 烤麩+蔬菜-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		5.6	2.7	2.5	2.9	788
11	一	茄汁義大利麵 義大利麵+蔬菜	燒素排X1 素排-蒸	三杯竹腸 竹腸+蔬菜-煮	豆皮炒高麗 高麗菜+蔬菜+豆皮-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋		5.5	2.6	2.4	2.5	753
12	二	燕麥飯 白米+燕麥	芹香干絲 豆干絲+蔬菜+芹-煮	咖哩百頁 蔬菜+百頁-煮	針菇莧菜 莧菜+金針菇-煮	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷大溪豆干 大黑干+蔬菜-滷	素獅子頭 素獅子頭+蔬菜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷 蔬菜	番茄洋芋湯 番茄+洋芋		5.5	2.7	2.3	2.7	767
14	四	白飯 白米	香椿豆腐 蔬菜+豆腐-煮	酸菜素肚 素肚+蔬菜+酸菜-煮	田園玉米 玉米+豆干+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌		5.5	2.7	2.4	2.8	774
15	五	糙米飯 白米+糙米	素牛蒡排X1 素牛蒡排-蒸	茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮	茼蒿炒芥藍 芥藍菜+茼蒿-煮	履歷 蔬菜	刈薯湯 豆薯+蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.9	788
18	一	野菇炊飯 白米+蔬菜	燒素茶鵝X1 素茶鵝-蒸	酸白菜麵腸 蔬菜+麵腸+酸白菜-煮	味噌蘿蔔 白蘿蔔+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		5.5	2.6	2.4	2.5	753
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	義式香料油腐 蔬菜+油腐-煮	干丁玉米 玉米+豆干+蔬菜-煮	豆瓣茄子 茄子+豆瓣醬-煮	有機 蔬菜	高麗湯 高麗菜+蔬菜	水果 +補助 豆漿	5.5	2.5	2.6	2.6	755
20	三	白飯 白米	糖醋烤麩 蔬菜+烤麩-煮	豆豉炒干片 豆干+蔬菜-炒	藥膳洋芋 洋芋+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	玉米湯 玉米+蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	776
21	四	白飯 白米	紅燒獅子頭 獅子頭+蔬菜-煮	椒鹽百頁 蔬菜+百頁-炸	咖哩冬粉 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+薏仁		5.6	2.7	2.4	2.9	785
22	五	薏仁飯 白米+薏仁	雪菜豆干 雪裡紅+豆干+蔬菜-煮	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 白蘿蔔+金針菇		5.6	2.6	2.5	2.7	771
25	一	義式香料燉飯 白米+蔬菜	素雞塊X2 素雞塊-炸	塔香麵腸 蔬菜+麵腸-煮	紅藜毛豆 蔬菜+毛豆+紅藜-煮	履歷 蔬菜	枸杞豆薯湯 豆薯+枸杞+蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
26	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷油腐 油腐+蔬菜-滷	茄汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+蔬菜	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	755
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	竹筍湯 竹筍+蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
28	四	糙米飯 白米+糙米	榨菜干片 蔬菜+豆干+榨菜-煮	香菇麵筋 麵筋+香菇-煮	香油黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽		5.6	2.6	2.5	2.7	771
29	五	白飯 白米	三杯百頁 百頁+蔬菜-煮	香椿烤麩 蔬菜+烤麩-煮	彩椒花椰 花椰菜+蔬菜+彩椒-煮	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	776

【營養教育】高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。