

宏遠111年9月素食餐單**厚德國小**

◎ 營養師：蔣孟芸、黃佩珊 ◎ 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 ★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 總額 (份)	豆及 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
8/30	二	燕麥飯	糖醋烤麩 <small>烤麩+蔬菜-煮</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜+蔬菜-燒</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬湯 <small>蔬菜</small>	水果 +豆漿	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
8/31	三	白飯	照燒百頁 <small>百頁+蔬菜-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	炒鮮蔬 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>蔬菜+番茄</small>		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
1	四	薏仁飯	麻油素齋 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	沙茶豆雞 <small>素雞+蔬菜-炒</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	5.5	2.6	2.3	2.9	768
2	五	五穀飯	鮮蔬油片 <small>蔬菜+油片-煮</small>	義式玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	豆芽雙絲 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	洋芋湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		5.5	2.7	2.3	2.6	762
5	一	胚芽飯	番茄豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	筍燒素肉 <small>蔬菜+素肉-燒</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	豆漿	5.6	2.6	2.4	2.6	764
6	二	芝麻飯	酸菜素肚 <small>素肚+酸菜-煮</small>	味噌凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	清炒芽菜 <small>黃芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	時蔬湯 <small>蔬菜</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
7	三	白飯	照燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-燒</small>	茄汁粉絲 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
8	四	燕麥飯	酸甜竹腸 <small>蔬菜+香竹腸-煮</small>	日式油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	海芽薑絲湯 <small>海芽+薑絲</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
12	一	野菇炊飯	芹炒素肚 <small>素肚+蔬菜+芹-炒</small>	紅椒四季 <small>蔬菜+敏豆-炒</small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+薑絲</small>		5.6	2.6	2.4	2.6	764
13	二	糙米飯	香椿豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	芝香南瓜 <small>南瓜+芝麻-燒</small>	菇香白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米+蔬菜</small>	水果 +豆漿	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
14	三	芝麻飯	醬燒素排 <small>素肉排-燒</small>	紅絲豆薯 <small>豆薯+紅蘿蔔-炒</small>	蠔油素齋 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬湯 <small>蔬菜</small>		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
15	四	胚芽飯	五香豆干 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	沙茶海根 <small>海帶根+蔬菜-炒</small>	木耳燒筍 <small>筍+蔬菜-燒</small>	履歷蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜+枸杞</small>	水果 +豆漿	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
16	五	薏仁飯	酸菜麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	香甜薯塊 <small>洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	清炒雙花 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>蔬菜+菇</small>		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
19	一	茄汁義大利麵	素魚排 <small>素魚排-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鮮蔬寬粉 <small>蔬菜+寬粉-炒</small>	履歷蔬菜	針菇時瓜湯 <small>瓜果+菇</small>	豆漿	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
20	二	薏仁飯	三杯油腐 <small>油腐+蔬菜-燒</small>	五香麵輪 <small>蔬菜+麵輪-油</small>	芝香牛蒡 <small>牛蒡+芝麻-炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>蔬菜+豆腐</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
21	三	白飯	椒麻素雞 <small>素雞+蔬菜-炒</small>	紅燒洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰+蒟蒻-炒</small>	履歷蔬菜	昆布湯 <small>海帶+蔬菜</small>		5.6	2.7	2.4	2.9	785
22	四	小米飯	薑燒麵腸 <small>麵腸+蔬菜-燒</small>	鮮炒時蔬 <small>蔬菜-炒</small>	太極木耳 <small>黑木耳+白木耳-煮</small>	履歷蔬菜	黃瓜湯 <small>黃瓜</small>	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
23	五	糙米飯	和風凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	炒葫蘆瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	紅片高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽湯 <small>黃芽+紅蘿蔔</small>		5.6	2.6	2.3	2.5	757
26	一	鮮蔬炒飯	蜜汁花干 <small>蘭花干-油</small>	鳳梨木耳 <small>木耳+鳳梨+蔬菜-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	彩蔬湯 <small>玉米+蔬菜</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
27	二	胚芽飯	青蔬烤麩 <small>蔬菜+烤麩-燒</small>	茄汁洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	紅片白菜 <small>白菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	筍絲湯 <small>筍絲+薑絲</small>	水果 +豆漿	5.6	2.7	2.4	2.9	785
28	三	白飯	素肉燥 <small>蔬菜+素絞肉-煮</small>	香菇蘿蔔絲 <small>蘿蔔+紅蘿蔔+菇-炒</small>	季節鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑絲</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
29	四	五穀飯	鮮蔬油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	彩椒玉米 <small>玉米+甜椒-炒</small>	脆炒海絲 <small>海帶絲+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑絲</small>	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
30	五	紅藜飯	蜜汁豆干 <small>豆干+蔬菜-燒</small>	蘿蔔麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	薑味時蔬 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蔬菜+菇</small>		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5

【營養教育】中秋團圓人不圓小秘訣，選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬，把握「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維；月餅一人一半感情不會散！

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品