



宏遠 115年8+9月素食 東湖國小

◎營 養 師：廖偉翔(營養字第011882號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198 ◎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...等，不適其過敏體質者食用

◎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	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	胚芽飯 白米、胚芽米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-煮	豆干小炒 豆干、蔬菜-炒	彩蔬玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		5.6	2.6	2.4	2.6	764
1	二	芝麻飯 白米、芝麻	藥膳凍腐 凍腐、蔬菜-煮	蘿蔔麵筋 麵筋、蔬菜-煮	木耳四季 敏豆、蔬菜-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽、薑絲		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
2	三	糙米飯 白米、糙米	酸甜烤麩 烤麩、蔬菜-煮	八寶干丁 豆干、蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 蔬菜、豆腐		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
3	四	小米飯 白米、小米	素燥油腐 油豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	鮮蔬滷豆皮 蔬菜、豆皮-滷	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
4	五	海苔香鬆炒飯 白米、蔬菜、海苔香鬆	沙茶百頁 百頁、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-滷	針菇白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
7	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋素若 素排骨、蔬菜-煮	干絲小炒 豆干絲、蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶		5.5	2.6	2.3	2.9	768
8	二	芝麻飯 白米、芝麻	南瓜豆腐 豆腐、蔬菜-煮	香滷麵輪 麵輪、蔬菜-滷	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
9	三	胚芽飯 白米、胚芽米	柚醬竹捲 竹捲、蔬菜-煮	醉醬干丁 豆干丁、蔬菜-煮	香拌四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜湯 瓜果、蔬菜		5.5	2.4	2.5	2.7	749
10	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	醬燒素排X1 素排-燒	義式花干 蘭花干、蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.7	2.5	2.5	2.6	766
11	五	薏仁飯 白米、薏仁	花生麵筋 麵筋、花生、蔬菜-煮	筍香素肉 筍、素肉塊、蔬菜-煮	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.6	762
14	一	糙米飯 白米、糙米	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁片-煮	海結黑干 黑豆干、海帶、蔬菜-煮	鮮蔬冬粉 蔬菜、冬粉-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米	補助豆漿	5.6	2.6	2.4	2.6	764
15	二	黃金粟香炊飯 白米、蔬菜、栗子	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	咖哩油腐 油豆腐、蔬菜-煮	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	針菇鮮蔬湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
16	三	小米飯 白米、小米	小瓜素雞 素雞、蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	捲捲海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、冬粉、榨菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	打拋干丁 豆干丁、蔬菜、九層塔-煮	醬香豆腸 豆腸、蔬菜-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	四神湯 蔬菜、薏仁、四神湯包		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
18	五	薏仁飯 白米、薏仁	泡菜凍腐 凍腐、年糕、蔬菜、泡菜-煮	素沙茶豆捲 蔬菜、豆捲-煮	韓式黃芽 蔬菜、海帶、芝麻-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
21	一	胚芽飯 白米、胚芽米	佛跳牆 蔬菜、素排骨、茼蒿丸-煮	瓜仔干丁 豆干、蔬菜、碎瓜-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
22	二	芝麻飯 白米、芝麻	素燥豆腐 豆腐、素絞肉、蔬菜-煮	豆瓣素雞 素雞、蔬菜-煮	乾煸四季 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	有機蔬菜	三絲湯 瓜果、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
23	三	家常炒米粉 米粉、蔬菜	燒素排X1 素排-燒	蜜汁竹腸 竹腸、蔬菜-煮	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.6	2.7	2.4	2.9	785
24	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩百頁 百頁、蔬菜-煮	回鍋干片 豆干、蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果、玉米-煮	履歷蔬菜	高麗蔬菜湯 蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
25	五	9/25-9/28中秋節快樂											
28	一												
29	二	芝麻飯 白米、芝麻	五更凍腐 凍腐、蔬菜-煮	醬燒麵輪 麵輪、蔬菜、海帶-煮	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮筍湯 筍、蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
30	三	糙米飯 白米、糙米	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜-煮	五香豆干X2 五香豆干-滷	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑香瓜湯 瓜果、薑絲		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5

【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己，也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果，不僅食材最新鮮、營養流失少，更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少，落實「光盤行動」不剩食。用感恩的心吃完每頓飯，就是對身體與大自然最美麗的承諾。