



宏遠 115年11月素食 東湖國小

◎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：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
2	一	糙米飯 白米、糙米	味噌油腐 油腐、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	粉肝芥藍 芥藍、素粉肝-煮	履歷蔬菜	豆薯湯 豆薯、蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	芹香干絲 豆干、蔬菜、芹菜-煮	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁片-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬海帶湯 蔬菜、海帶		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
4	三	紫米飯 白米、紫米	咖哩豆腐 豆腐、洋芋、紅蘿蔔-煮	醬燒竹捲 竹捲、蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	枸杞扁蒲湯 扁蒲、枸杞		5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	四	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	素燒獅子頭X1 素獅子頭、蔬菜-煮	素沙茶豆捲 豆捲、蔬菜-煮	香甜南瓜 南瓜、枸杞、薑絲-蒸	履歷蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
6	五	薏仁飯 白米、薏仁	干片小炒 豆干、蔬菜-炒	香滷麵輪 麵輪、蔬菜-滷	黃芽三絲 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	麵線羹 蔬菜、麵線		5.6	2.7	2.4	2.9	785
9	一	鳳梨炒飯 白米、蔬菜、鳳梨	三杯百頁 百頁、蔬菜、九層塔-煮	佛跳牆 蔬菜、素肉、素蹄筋丸-煮	芝香四季 敏豆、蔬菜、芝麻-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
10	二	燕麥飯 白米、燕麥	蘑菇油腐 油腐、蘑菇、蔬菜-煮	毛豆干丁 豆干、毛豆、紅藜-煮	木須花椰 花椰菜、木耳-煮	有機蔬菜	昆布黃芽湯 黃豆芽、海帶芽	補助豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
11	三	芝麻飯 白米、芝麻	茴香黑干 黑豆干、蔬菜、八角-煮	素沙茶豆皮 角螺、蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	福菜筍湯 筍、福菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	四	糙米飯 白米、糙米	滷大四角X1 四角油豆腐X1-滷	糖醋素肉 素肉、蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	黃瓜針菇湯 黃瓜、金針菇、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
13	五	薏仁飯 白米、薏仁	酸白菜凍腐 凍腐、酸白菜、茼蒿、蔬菜-煮	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	一	五穀飯 白米、五穀米	香菇油腐 油腐、蔬菜、素肉燥、乾香菇-煮	斜紋花干 蘭花干、蔬菜-煮	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	二	南瓜米粉炒 米粉、蔬菜、南瓜	榨菜干片 豆干、榨菜、蔬菜-煮	茄汁豆腸 豆腸、蔬菜、番茄-煮	雙色花椰 花椰菜、白花椰-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	三	糙米飯 白米、糙米	素燥豆腐 豆腐、素肉燥、蔬菜-煮	蠔油素雞 素雞、蔬菜-煮	雜菜冬粉 冬粉、蔬菜、芝麻-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	五香豆干X2 豆干-煮	麻油凍腐 凍腐、蔬菜-煮	塔香海茸 海茸、蔬菜、九層塔-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
20	五	胚芽飯 白米、胚芽米	素沙茶什錦 豆腐、蔬菜、茼蒿-煮	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-煮	拔絲地瓜 地瓜、蔬菜、芝麻-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
23	一	芝麻飯 白米、芝麻	柚醬竹捲 竹捲、蔬菜-煮	香椿干片 豆干、蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、蓮子		5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	二	小米飯 白米、小米	醬爆素雞 素雞、蔬菜-煮	豆豉豆腐 豆腐、蔬菜-煮	油燜筍茸 筍、蔬菜-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		5.6	2.6	2.3	2.5	757
25	三	糙米飯 白米、糙米	佃煮油腐 油腐、蔬菜、茼蒿-煮	瓜仔干丁 豆干、碎瓜、蔬菜-煮	菇香花椰 花椰菜、菇-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜、番茄		5.5	2.6	2.6	2.6	762
26	四	五穀飯 白米、五穀米	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	泡菜凍腐 凍腐、蔬菜、泡菜-煮	香炒四季 敏豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	五	黃金粟香炊飯 白米、蔬菜、栗子	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-煮	打拋干丁 豆干、蔬菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	枸杞白菜湯 大白菜、蔬菜、枸杞		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	一	糙米飯 白米、糙米	醍醐豆腐 豆腐、蔬菜-煮	方干滷味 豆干、蔬菜、花生-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	番茄湯 蔬菜、番茄		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5

【營養教育】想要順暢好吸收、腸道好健康，膳食纖維是不可或缺的！選擇蔬菜與主食時，按照「全穀、菇藻、深綠、彩果」的豐富色彩打菜。全穀雜糧與根莖類富含高膳食纖維能預防便秘；菇類與海藻富含水溶性纖維能照顧腸道好菌；深綠蔬菜與彩虹蔬果能提供滿滿維生素與礦物質。聰明搭配多元高纖食材，讓我們腸胃順暢、快樂成長！