

HY 宏遠 115年6月素食 新林國小

◎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	一	胚芽飯 白米,胚芽米	茄汁燒油腐 油腐,蔬菜-燒	醬爆素雞 素雞,蔬菜-煮	時令鮮瓜 瓜果-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.5	2.6	2.3	2.9	768
2	二	芝麻飯 白米,芝麻	回鍋干片 豆干,蔬菜-煮	香菇麵筋 麵筋,菇,花生-煮	紅絲高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜	水果	5.5	2.7	2.3	2.6	762
3	三	白飯 白米	五更凍腐 凍腐,蔬菜,素粉肝-煮	瓜仔干丁 豆干,蔬菜,碎瓜-煮	香拌黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 冬粉,蔬菜,榨菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
4	四	小米飯 白米,小米	杏片烤麩 烤麩,蔬菜,杏仁片-煮	醬燒竹捲 竹捲,蔬菜-煮	清炒敏豆 敏豆,蔬菜-炒	履歷蔬菜	四神湯 蔬菜,薏仁,四神湯包		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
5	五	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	素蒸餃X2 素蒸餃-蒸	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉,蔬菜-煮	香甜南瓜 南瓜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
8	一	白飯 白米	沙茶百頁 百頁,米血,蔬菜-煮	白菜滷豆捲 豆捲,蔬菜-滷	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
9	二	什錦炒烏龍 烏龍麵,蔬菜	五香豆干X2 豆干-煮	糖醋素若 素肉,蔬菜-煮	田園玉米 玉米,蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
10	三	五穀飯 白米,五穀米	香滷麵輪 麵輪,蔬菜-滷	榨菜干片 豆干,蔬菜,榨菜-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
11	四	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩豆腐 豆腐,蔬菜-煮	醬爆素雞 素雞,蔬菜-煮	清炒海根 海根,蔬菜-炒	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜,冬粉		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
12	五	芝麻飯 白米,芝麻	八寶干丁 豆干,蔬菜-煮	三杯豆腸 豆腸,蔬菜-煮	蜜汁地瓜 地瓜-煮	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
15	一	糙米飯 白米,糙米	番茄豆腐 豆腐,蔬菜-煮	豆干小炒 豆干,蔬菜-炒	薑絲時瓜 瓜果,薑絲-煮	履歷蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
16	二	白飯 白米	素燥油腐 油腐,素絞肉,蔬菜-煮	酸菜麵腸 麵腸,酸菜-煮	鍋燒白菜 大白菜,蔬菜-燒	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑絲	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
17	三	胚芽飯 白米,胚芽米	泡菜凍腐煲 凍腐,年糕,蔬菜,泡菜-煮	沙茶干絲 豆干絲,蔬菜-煮	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
18	四	黃金粟香炊飯 白米,蔬菜,栗子	醬燒素排X1 素排-燒	佛跳牆 蔬菜,素肉塊-煮	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋,薏仁		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
19	五	端午佳節愉快!											
22	一	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	香椿豆腐 豆腐,蔬菜,香椿醬-煮	木耳花椰 花椰菜,木耳-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果,枸杞		5.6	2.7	2.4	2.9	785
23	二	白飯 白米	酸甜素雞 素雞,蔬菜-煮	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-燒	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	金菇湯 蔬菜	水果+補助豆漿	5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	三	燕麥飯 白米,燕麥	醃醬干丁 豆干,蔬菜-煮	筍香素肉 筍,素肉塊-煮	粉蒸南瓜 南瓜,粉蒸粉-蒸	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
25	四	芝麻飯 白米,芝麻	醬燒油腐 油腐,蔬菜-燒	麻油素腰花 素腰花,蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
26	五	白飯 白米	蜜汁方干 豆干,白芝麻-煮	柚醬竹捲 竹捲,蔬菜-煮	芝麻球X1 芝麻球-烤	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.6	2.7	2.4	2.9	785
29	一	小米飯 白米,小米	藥膳凍腐 凍腐,蔬菜-煮	大溪黑干 豆干,蔬菜-煮	針菇白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍,蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如,白米,麵條)主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源。

未精製的全穀雜糧(如,地瓜,馬鈴薯,玉米)加工程度低，能保留較多的營養素，例如：維生素B群、膳食纖維...等，維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。