



宏遠 113年12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：曾子庭(營養字第011590號) ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198

●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、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	白飯 白米	莎莎醬素排 X1 素魚排、蔬菜-煮	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	履歷蔬菜	白菜菇湯 大白菜、菇		5.5	2.7	2.3	2.6	762
3	二	糙米飯 白米、糙米	海帶豆干 豆干、海帶、蔬菜-煮	素五更腸旺 麵筋、素粉肝、蔬菜-煮	薑燒南瓜 南瓜、薑、枸杞-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、味噌	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
4	三	白飯 白米	素肉骨茶豆皮 蔬菜、豆皮、枸杞-煮	醃醬豆丁 豆干丁、蔬菜-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蒲瓜湯 扁蒲、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
5	四	五穀飯 白米、五穀米	三杯油腐 油腐、蔬菜-煮	筑前煮 蔬菜、素丸子、蒟蒻小卷-煮	可樂餅 X1 可樂餅-炸	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
6	五	鳳梨炒飯 白米、蔬菜、鳳梨	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	堅果豆腸 豆腐、蔬菜、腰果-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、角螺-煮	履歷蔬菜	薏仁湯 蔬菜、薏仁		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
9	一	白飯 白米	爆炒干片 豆干、蔬菜-炒	味噌油腐 油腐、蔬菜-煮	鮮菇絲瓜 絲瓜、菇、枸杞、薑-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 豆腐、番茄、蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
10	二	蘑菇醬鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	海苔燒 X1 海苔燒-煮	四喜烤麩 烤麩、蔬菜-煮	針菇條豆 針菇、條豆-煮	有機蔬菜	白玉湯 白蘿蔔、蔬菜	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
11	三	燕麥飯 白米、燕麥	麻油凍腐 凍腐、蔬菜-煮	香菇素燥 豆干、蔬菜、素絞肉-煮	酥炸天婦羅 蔬菜-炸	履歷蔬菜	紅片大瓜湯 瓜果、紅蘿蔔		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
12	四	白飯 白米	香滷麵輪 麵輪、蔬菜-煮	糖醋豆包 豆包、蔬菜-煮	三色海絲 海帶、蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽	補助豆漿	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
13	五	芝麻飯 白米、芝麻	沙茶素雞丁 素雞丁、蔬菜、素沙茶-煮	白菜滷豆捲 蔬菜、豆捲、素火腿-煮	小兔包 X1 小兔包-蒸	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
16	一	胚芽飯 白米、胚芽米	滷蘭花干 X1 蘭花干-煮	三杯骰子腐 油腐、蔬菜-煮	田園玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆腐蔬菜湯 蔬菜、豆腐		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
17	二	五穀飯 白米、五穀米	番茄豆腐 豆腐、蔬菜-煮	方干滷味 豆干、蔬菜、蒟蒻-煮	素蒸餃 X2 素水餃-蒸	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
18	三	白飯 白米	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁片-煮	豉汁素雞片 素雞、蔬菜-煮	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	大頭菜湯 結頭菜、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
19	四	香菇油飯 白米、糯米、蔬菜、菇	椒鹽百頁 百頁、蔬菜-炸	五香黑干 黑豆干、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		5.6	2.7	2.4	2.9	785
20	五	白飯 白米	醬爆豆腸 豆腐、素紫米糕、蔬菜-炒	菇醬燴豆皮 豆皮、蔬菜-煮	脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 蔬菜、冬粉、冬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
23	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	打拋干丁 豆干丁、蔬菜-煮	佛跳牆 素排骨酥、蔬菜-煮	鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜	黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
24	二	白飯 白米	滷大四角 X1 油腐-煮	茄汁竹腸 竹腸、蔬菜-煮	鮮瓜什錦 瓜果、蔬菜、油片-煮	有機蔬菜	素麵線羹 麵線、蔬菜	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
25	三	糙米飯 白米、糙米	素火腿排 X1 素火腿排-煮	干絲小炒 豆干絲、蔬菜-炒	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		5.6	2.7	2.4	2.9	785
26	四	五穀飯 白米、五穀米	柚醬竹捲 竹腸、蔬菜、柚子醬-煮	醬燒油腐 油腐、蔬菜-煮	木耳炒筍 筍、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.6	2.6	2.5	2.7	771
27	五	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	五香豆干 X2 豆干-煮	麻油素腰花 素腰花、蔬菜、枸杞-煮	木須花椰 花椰菜、木耳-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
30	一	糙米飯 白米、糙米	茄汁年糕凍腐 凍腐、年糕、蔬菜-煮	鐵板素雞 素雞丁、蔬菜-煮	蜜汁地瓜 地瓜、蔬菜、麥芽糖-煮	履歷蔬菜	海芽蘿蔔湯 白蘿蔔、海帶芽		5.5	2.6	2.3	2.9	768
31	二	胚芽飯 白米、胚芽米	素牛蒡排 X1 素牛蒡排-煮	香椿豆腐 豆腐、蔬菜-煮	泰式三絲 瓜果、蔬菜-煮	有機蔬菜	金菇瓜湯 瓜果、針菇	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5

【營養教育】聖誕節就要到了，你準備好大吃一波了嗎？想到聖誕節就想到烤雞、披薩與牛排，但美食總會帶來高熱量!!
進食要先吃菜再吃肉，增加飽足感，避免食物吃過量，幫助消化也墊胃。烹調方式以清蒸、水煮為主，減少油脂攝取。
油煎乾煎比起焗烤或油炸相對健康，讓你避開發胖地雷，開心過聖誕！

