



宏遠 114年3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
3	一	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	茄汁竹腸 竹腸,蔬菜-煮	醬燒骰子腐 油腐,蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜,冬粉,榨菜		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
4	二	糙米飯 白米,糙米	塔香麵輪 麵輪,蔬菜-煮	豆干小炒 豆干,蔬菜-炒	咖哩花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 蔬菜,豆腐	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
5	三	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	筍香干丁 豆干丁,筍,蔬菜-煮	椒鹽四季 四季豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	紅片大瓜湯 瓜果,蔬菜		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
6	四	五穀飯 白米,五穀米	梅干油腐 油腐,蔬菜,梅干菜-煮	蜜汁烤麩 烤麩,蔬菜-煮	三色海絲 海帶,蔬菜-煮	履歷蔬菜	海帶芽湯 海芽,薑		5.3	2.5	2.5	2.6	738
7	五	胚芽飯 白米,胚芽米	年糕凍腐 凍腐,蔬菜,年糕-煮	沙茶干絲 豆干絲,蔬菜-煮	什錦洋芋 洋芋,蔬菜-煮	履歷蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔,芹		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
10	一	白飯 白米	素燒獅頭X1 素獅子頭,蔬菜-煮	香菇麵筋 麵筋,菇-煮	粉蒸南瓜 南瓜,粉蒸粉-蒸	履歷蔬菜	白菜豆腐湯 豆腐,大白菜		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
11	二	小米飯 白米,小米	打拋干丁 豆干丁,蔬菜-煮	素蠔豆腐 豆腐,蔬菜-煮	燉煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	718.5
12	三	燕麥飯 白米,燕麥	醬炒豆腸 豆腸,蔬菜-煮	大溪黑豆干 蔬菜,黑豆干-煮	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜,枸杞		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
13	四	金瓜炒米粉 米粉,南瓜,蔬菜	素香竹腸 竹腸,蔬菜-煮	豉汁素雞片 素雞,蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	扁蒲菇湯 扁蒲,蔬菜		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
14	五	芝麻飯 白米,芝麻	三杯麵輪 麵輪,蔬菜,九層塔-煮	藥膳凍腐 凍腐,蔬菜,枸杞-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
17	一	胚芽飯 白米,胚芽米	咖哩豆腐 豆腐,蔬菜-煮	佛跳牆 油腐,蔬菜,素筍,素丸-煮	鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜,枸杞		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
18	二	五穀飯 白米,五穀米	滷大四角X1 油豆腐-煮	塔香麵腸 麵腸,蔬菜,九層塔-煮	鮮瓜什錦 瓜果,蔬菜,油片-煮	有機蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,蔬菜	水果	5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
19	三	白飯 白米	柚醬竹捲 竹捲,蔬菜-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	2.9	2.5	2.6	789
20	四	紫米飯 白米,紫米	甜醬燒素肚 素肚,蔬菜-煮	醬燒油腐 油豆腐,蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 蔬菜,豆腐	補助豆漿	5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
21	五	素香油飯 白米,糯米,蔬菜	五香豆干X2 豆干-煮	麻油素腰花 凍腐,素腰花,蔬菜,枸杞-煮	炒三絲 筍,蔬菜-炒	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.8	2.6	2.2	2.4	764
24	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	滷蘭花干X1 蘭花干-煮	菇醬燴豆皮 豆皮,蔬菜-煮	田園玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
25	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	三杯骰子腐 油腐,蔬菜,九層塔-煮	八寶干丁 豆干丁,蔬菜-煮	麻香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	四神湯 洋芋,蔬菜,四神湯包	水果	5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
26	三	糙米飯 白米,糙米	杏片烤麩 烤麩,蔬菜,杏仁片-煮	小瓜豆雞 素雞,蔬菜-煮	芝香季豆 四季豆,蔬菜,白芝麻-煮	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 蔬菜,冬粉,冬菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738
27	四	五穀飯 白米,五穀米	方干滷味 豆干,蔬菜,素丸-煮	麻香凍腐 凍腐,蔬菜,枸杞-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	豆腐蔬菜湯 豆腐,蔬菜		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
28	五	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐,蔬菜,番茄-煮	滷黑干 黑豆干,蔬菜-煮	脆炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	履歷蔬菜	薏仁湯 薏仁,蔬菜,當歸尾片		5.4	2.6	2.2	2.4	736
31	一	糙米飯 白米,糙米	素肉骨茶豆皮 豆皮,蔬菜,枸杞-煮	醉醬豆丁 豆干丁,蔬菜-煮	脆炒竹筍 筍,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍,蔬菜		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。