



# 宏遠 114年5月素食 新林國小

◎本公司全面採用國產豬產地:台灣

◎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、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品, 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
1	四	白飯 白米	和風凍腐 凍腐,蔬菜-煮	醃醬干丁 豆干丁,蔬菜-煮	炒扁蒲 扁蒲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑		5.5	2.6	2.3	2.9	768
2	五	芝麻飯 白米,芝麻	塔香油腐 油腐,蔬菜,九層塔-煮	小瓜豆雞 素雞,小黃瓜,蔬菜-煮	燴三絲 筍,蔬菜-煮	履歷蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔,芹		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
5	一	運動會補假, 當日不供餐~											
6	二	五穀飯 白米,五穀米	醬炒豆腸 豆腸,蔬菜-炒	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	菇炒鮮筍 筍,蔬菜-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,蔬菜,薑	水果	5.7	2.5	2.5	2.6	766
7	三	白飯 白米	酸甜豆包 豆包,蔬菜-煮	關東煮 油腐,蔬菜,蒟蒻小卷-煮	針菇敏豆 敏豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.5	2.7	2.3	2.6	762
8	四	白飯 白米	蘭花干X1 蘭花干-煮	豆干小炒 豆干,蔬菜-炒	什錦鮮瓜 瓜果,麵筋-煮	履歷蔬菜	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞		5.6	2.6	2.4	2.6	764
9	五	麻香油飯 白米,糯米,蔬菜	古早味油腐 油腐,蔬菜,梅干菜-煮	沙茶豆皮 蔬菜,豆皮,素沙茶-煮	醬燒海絲 海帶絲,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 蔬菜,豆腐		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
12	一	糙米飯 白米,糙米	蜜汁烤麩 烤麩,蔬菜-煮	方干滷味 豆干,蔬菜-煮	彩蔬玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	時瓜薏仁湯 瓜果,薏仁		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
13	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	打拋干丁 豆干丁,蔬菜,九層塔-煮	酸菜麵腸 麵腸,酸菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽,蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬白菜湯 大白菜,蔬菜	水果	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
14	三	白飯 白米	素蠔豆腐 豆腐,蔬菜-煮	柚醬竹捲 竹捲,蔬菜-煮	香甜南瓜 南瓜,枸杞-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜,番茄		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
15	四	燕麥飯 白米,燕麥	滷麵輪 麵輪,蔬菜-煮	茄汁豆腸 豆腸,蔬菜-煮	白菜滷 大白菜,豆皮,蔬菜-煮	履歷蔬菜	菇香大瓜湯 瓜果,菇		5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	五	白飯 白米	麻香凍腐 凍腐,蔬菜,枸杞-煮	炒豆干 豆干,蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	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
19	一	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	滷大四角X1 油豆腐-煮	爆炒干絲 豆干絲,蔬菜,素沙茶-炒	針菇甘藍 高麗菜,針菇-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
20	二	白飯 白米	雙冬烤麩 烤麩,蔬菜-煮	滷黑干 黑豆干,蔬菜-煮	三色豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	豆腐蔬菜湯 蔬菜,豆腐	水果+補助豆漿	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
21	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包,蔬菜-煮	五更凍腐 凍腐,豆皮,蔬菜,酸菜-煮	椒鹽四季 四季豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
22	四	糙米飯 白米,糙米	瓜仔干丁 豆干丁,蔬菜,碎瓜-煮	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-煮	金粒花椰 花椰,玉米-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 大白菜,蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	五	芝麻飯 白米,芝麻	素沙茶豆皮 豆皮,蔬菜,素沙茶-煮	佛跳牆 筍,素排骨酥,蒟蒻丸,芋頭-煮	蜜汁地瓜 地瓜-煮	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 蔬菜,冬粉,冬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
26	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁,蔬菜-煮	豉香干片 豆干,蔬菜-煮	海帶彩絲 海帶絲,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		5.6	2.7	2.4	2.9	785
27	二	芝麻飯 白米,芝麻	三杯油腐 油腐,蔬菜,九層塔-煮	藥膳什錦 凍腐,蒟蒻小卷,蔬菜,枸杞-煮	紅燒時瓜 瓜果,蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽,番茄,蔬菜	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
28	三	白飯 白米	素蠔油素雞 素雞,蔬菜-煮	紅藜洋芋 豆干丁,洋芋,蔬菜,毛豆,洋芋-煮	炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	素麵線羹 蔬菜,麵線		5.6	2.6	2.3	2.5	757
29	四	炒米粉 米粉,蔬菜	五香豆干X2 豆干-煮	糖醋素排骨 素排骨,蔬菜-煮	豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽麵,枸杞-煮	履歷蔬菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔,豆腐,味噌		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
30	五	端午假期愉快!!											

【端午吃「粽」聰明選, 四招樂食減負擔】

- 1.慎選食材, 低油低鹽高纖少糖
- 2.少用沾醬, 原味粽餡糖不過量
- 3.均衡飲食, 六大類食物均衡吃
- 4.多到戶外, 運動維持健康體位