



宏遠



108年12月素菜單 新興國中

◎ 營養師：黃元志/方慈麗/莊筑雅/林芮甄 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198

★ 宏遠午餐全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★

* 本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鯖魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用 *

日	週	主食	菜色	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量		
2	一	白飯	蜜汁雙響 麵腸+芋頭-燒	鮮菇大瓜 瓜果+菇-炒	沙茶高麗 高麗菜+凍腐-炒	安心蔬 菜	枸杞鮮瓜湯 瓜果+枸杞	水果	6.1	2.4	2.2	2.5	774.5
3	二	糙米飯	清蒸南瓜 南瓜-蒸	醬爆豆干 豆干+蔬菜-炒	季節時蔬 蔬菜-炒	安心蔬 菜	關東煮湯 油豆腐+蔬菜		6.2	2.3	2.3	2.4	772
4	三	番茄 義大利麵	照燒油腐 油豆腐+蔬菜-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-炒	木須白菜 白菜+蔬菜-炒	有機蔬 菜	雙色蘿蔔湯 雙色蘿蔔	乳品	6.2	2.3	2.1	2.6	776
5	四	胚芽飯	京醬干絲 干絲+蔬菜-煮	炒三絲 蔬菜-炒	咖哩百頁 洋芋+百頁-煮	安心蔬 菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.3	2.4	2.2	2.5	788.5
6	五	燕麥飯	素肉燥 豆乾+素絞肉-煮	三色玉米 玉米+蔬菜-煮	鮮菇時瓜 瓜果+菇-炒	安心蔬 菜	玉米湯 玉米+洋芋		6.3	2.4	2.3	2.5	791
9	一	五穀飯	泡菜凍腐 凍腐+年糕+蔬菜-煮	粉絲時瓜 瓜果+冬粉-煮	素甜條關東煮 蔬菜+素甜不辣-煮	安心蔬 菜	四寶湯 洋芋+芡實+山藥+蓮子	水果	6.1	2.3	2.2	2.4	762.5
10	二	白飯	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	黃金咖哩 洋芋+蔬菜-煮	鮮菇時蔬 蔬菜+菇-煮	安心蔬 菜	竹筍湯 竹筍		6.5	2.4	2.3	2.4	800.5
11	三	台式米粉	紅燒雙結 豆結+海帶結-煮	炒時蔬 蔬菜-炒	梅干時瓜 瓜果+梅干菜-煮	有機蔬 菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲	乳品	6.2	2.3	2.1	2.5	771.5
12	四	白飯	香滷黑豆干 黑豆干+蔬菜-煮	芹炒鮮菇 鮑菇+蔬菜-炒	麻油腰花 花椰+素腰花	安心蔬 菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+菇		6.2	2.4	2.3	2.6	788.5
13	五	糙米飯	糖醋香竹腸 香竹腸+蔬菜-煮	麻油時蔬 時蔬-煮	玉筍鮮蔬 蔬菜+玉米筍-煮	安心蔬 菜	昆布黃芽湯 黃豆芽+海芽		6.1	2.3	2.2	2.4	762.5
16	一	白飯	糖醋烤麩 烤麩-煮	彩椒花椰 花椰+蔬菜-炒	拔絲地瓜 地瓜-煮	安心蔬 菜	薑絲黃瓜湯 黃瓜	水果	6.2	2.4	2.2	2.5	781.5
17	二	胚芽飯	毛豆炸醬 干丁+毛豆-煮	鮮菇時瓜 瓜果+菇-炒	玉米蔬菜 玉米+蔬菜	安心蔬 菜	素肉骨茶湯 蔬菜		6.1	2.5	2.1	2.5	779.5
18	三	麻香油飯	三杯素雞 素雞+蔬菜-煮	清炒黃芽 黃豆芽-煮	紅燒洋芋絲 洋芋+蔬菜-燒	有機蔬 菜	味噌湯 蔬菜+豆腐	乳品	6.3	2.4	2.3	2.4	786.5
19	四	五穀飯	沙茶寬粉 寬粉+蔬菜-煮	素肉末鮮瓜 瓜果+素絞肉-煮	鮑菇時蔬 時蔬+菇-煮	安心蔬 菜	羅宋湯 洋芋+蔬菜		6.2	2.3	2.1	2.6	776
20	五	白飯	菜脯炒豆干 豆干+菜脯-炒	咖哩鮮蔬 洋芋+蔬菜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	安心蔬 菜	鮮蔬湯 蔬菜		6.1	2.4	2.2	2.5	774.5
23	一	白飯	打拋干丁 干丁+蔬菜-煮	紅醬薯塊 洋芋+蔬菜-煮	冬瓜海結 冬瓜+海結-煮	安心蔬 菜	米粉湯 米粉+蔬菜	水果	6.2	2.3	2.3	2.4	772
24	二	蕎麥飯	關東煮 油豆腐+蒟蒻+蔬菜-煮	芝麻條豆 條豆+芝麻-煮	燉煮南瓜 南瓜-煮	安心蔬 菜	番茄芽菜湯 豆芽+番茄		6.1	2.3	2.2	2.5	767
25	三	沙茶素版條	大溪黑豆干 豆干-煮	蠔油素齋 蔬菜-燒	腰果玉米 玉米+蔬菜+腰果-煮	有機蔬 菜	金菇海芽湯 海芽+金針菇	乳品	6.3	2.3	2.1	2.6	783
26	四	白飯	素咕咾肉 素排骨酥+蔬菜-煮	沙茶海根 海帶根-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬 菜	酸辣清湯 豆腐+蔬菜		6.2	2.3	2.3	2.4	772
27	五	胚芽飯	麻婆豆腐 豆腐+青豆-煮	季節時蔬 蔬菜-炒	蒟蒻鮮瓜 瓜果+蒟蒻-煮	安心蔬 菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔+素丸子		6.3	2.5	2.1	2.5	793.5
30	一	紅藜飯	黑胡椒素排 黑胡椒素排-煮	木耳花椰 花椰+木耳	鮮炒時蔬 蔬菜-炒	安心蔬 菜	南瓜蔬菜湯 南瓜+蔬菜	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	779.5
31	二	白飯	酸菜麵腸 麵腸+酸菜+蔬菜-煮	豆豉鮮瓜 瓜果+豆豉-煮	南洋咖哩 洋芋+紅蘿蔔-煮	安心蔬 菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄		6.1	2.3	2.2	2.6	771.5