



宏遠

109年11月 素食菜單

新興國中

◎營養師：蔡秀芳+林佩芝 ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198

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

★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 標類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
2	一	糙米飯	糖醋烤麩 蔬菜+烤麩-煮	紅燒豆腐 豆腐+蔬菜-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-炒	安心 蔬菜	竹筍湯 筍	水果	6.6	2.6	2.3	2.7	836
3	二	芝麻飯	紅燒素排 素肉排-煮	瓜仔干丁 蔬菜+豆干-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍-煮	安心 蔬菜	海芽薑絲湯 海芽+薑		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
4	三	白飯	茄汁豆包 豆包+蔬菜-煮	鮑菇油腐 蔬菜+油腐+菇-煮	鐵板豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜	乳品	6.6	2.5	2.4	2.7	831
5	四	白飯	宮保豆干 豆干+蔬菜+花生-煮	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	針菇高麗 高麗+金菇-炒	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐		6.3	2.7	2.4	2.7	825
6	五	薏仁飯	三杯素雞 素雞+蔬菜-煮	麻油腰花 蔬菜+素腰花-煮	香椿蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	安心 蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄		6.6	2.4	2.5	2.6	821.5
9	一	鮮蔬烏龍	蜜汁方干 豆干-煮	咖哩素腸 洋芋+素鑫鑫腸+蔬菜-煮	雙色花椰 花椰+木耳-煮	安心 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水 甲	6.5	2.6	2.6	2.5	827.5
10	二	五穀飯	沙茶豆雞 豆雞+蔬菜-煮	紅燒竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	紅片鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	時蔬湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.6	829
11	三	白飯	鐵板凍腐 凍腐+筍-煮	鮮炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	炒三絲 豆芽+蔬菜+海帶絲-煮	有機 蔬菜	木耳鮮瓜湯 時瓜+木耳	乳品	6.3	2.7	2.5	2.7	827.5
12	四	胚芽飯	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	芋香燉菜 白菜+芋頭+蔬菜-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	安心 蔬菜	玉米濃湯 洋芋+玉米		6.5	2.6	2.4	2.6	827
13	五	地瓜飯	紅燒豆包 豆包+蔬菜-煮	塔香麵腸 蔬菜+麵腸-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	安心 蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		6.7	2.6	2.4	2.5	836.5
16	一	糙米飯	香滷黑干 豆干-滷	糖醋香竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	菇香高麗 高麗+蔬菜-炒	安心 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜-煮	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
17	二	小米飯	茄汁豆腸 豆腸+蔬菜-煮	麻油鮑菇 蔬菜+鮑菇-煮	玉筍敏豆 蔬菜+敏豆+玉米筍-炒	安心 蔬菜	筍絲香菇湯 筍+香菇-煮		6.6	2.5	2.6	2.7	836
18	三	白飯	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	玉米小瓜 玉米+蔬菜+小黃瓜-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-煮	有機 蔬菜	菜頭湯 蘿蔔-煮	乳品	6.4	2.5	2.7	2.7	824.5
19	四	米粉炒	三杯麵腸 麵腸+蔬菜-炒	滷味 蘿蔔+素丸-滷	白菜粉絲煲 白菜+冬粉+蔬菜-煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋-煮		6.7	2.6	2.5	2.6	843.5
20	五	紫米飯	醬燒素雞 素雞+蔬菜-煮	麻油黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	豆豉鮮瓜 時瓜+豆豉-煮	安心 蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜-煮		6.6	2.5	2.7	2.7	838.5
23	一	芝麻飯	梅干燒肉 素五花肉、梅干	麻油凍腐 蔬菜+凍腐-煮	玉米毛豆 玉米+毛豆+筍-煮	安心 蔬菜	味噌湯 豆腐+薑-煮	水果	6.5	2.6	2.5	2.5	825
24	二	紅藜飯	素魚排 素魚排-煮	咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	菇菇鮮瓜 時瓜+菇-煮	安心 蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜-煮		6.7	2.5	2.5	2.6	836
25	三	白飯	茄汁烤麩 烤麩+蔬菜-煮	泡菜黃芽 蔬菜+泡菜+年糕-煮	紅絲高麗 高麗+蔬菜-煮	有機 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 瓜果+枸杞-煮	乳品	6.5	2.5	2.4	2.7	824
26	四	茄汁燉飯	爆炒豆干 豆干+蔬菜-煮	鮑菇嫩腐 鮑菇+豆腐-煮	滷白菜 白菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄-煮		6.6	2.4	2.4	2.7	823.5
27	五	糙米飯	香椿豆雞 豆雞+蔬菜-煮	茼蒿花椰 花椰+茼蒿-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-炒	安心 蔬菜	金菇海芽湯 金菇+海芽-煮		6.5	2.5	2.7	2.7	831.5
30	一	白飯	蜜汁素肉排 素肉排-煮	素炸醬干丁 蔬菜+干丁-煮	鮮蔬鮑菇 蔬菜+鮑菇-炒	安心 蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+蔬菜-煮		6.5	2.6	2.4	2.6	827

營養教育：水果不但水份含量高還含有豐富的維生素C、維生素A，可以促進健康、增強免疫力，達到預防疾病的效果。