

HY 宏遠 110年1月 新與國中 素食菜單



◎ 營養師：林佩芝+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198
 本菜單含有花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、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 種類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 (千卡)
1/4	一	鮮蔬炒飯	醬爆干片 <small>豆干+蔬菜-炒</small>	香炒素甜條 <small>蔬菜+素甜條-炒</small>	三色銀芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	金菇海芽湯 <small>金針菇+海芽</small>	水果	6.3	2.3	2.5	2.3	779.5
5	二	芝麻飯	五香油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	白菜竹腸 <small>白菜+香竹腸+蔬菜-煮</small>	梅汁南瓜 <small>南瓜+梅子-煮</small>	安心蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>蔬菜+香菇</small>		6.2	2.3	2.3	2.4	772
6	三	白飯	茄汁豆包 <small>豆包+蔬菜-煮</small>	麻油凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	有機蔬菜	玉米豆薯湯 <small>豆薯+玉米</small>	乳品	6.2	2.3	2.1	2.6	776
7	四	糙米飯	糖醋麵腸 <small>蔬菜+麵腸-煮</small>	咖哩嫩腐 <small>洋芋+豆腐+蔬菜-煮</small>	鮑菇花椰 <small>花椰+鮑菇-炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.3	2.5	2.3	2.4	794
8	五	胚芽飯	雪菜干丁 <small>豆干+雪裡紅-煮</small>	紅燒麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	芹香高麗 <small>高麗+芹-炒</small>	安心蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>		6.4	2.3	2.4	2.3	784
11	一	白飯	梅干素肉 <small>蔬菜+素肉+梅干菜-煮</small>	番茄豆腐 <small>豆腐+番茄+青豆-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	海結湯 <small>蔬菜+海結</small>	水果	6.4	2.4	2.3	2.2	784.5
12	二	芝麻飯	酸甜豆皮 <small>豆皮+蔬菜-煮</small>	椒鹽薯絲 <small>地瓜+芋頭-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰+玉米筍-炒</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>		6.3	2.3	2.4	2.3	777
13	三	白飯	素茶鵝 <small>素茶鵝X1-煮</small>	茄汁竹腸 <small>蔬菜+香竹腸-煮</small>	炒海帶絲 <small>蔬菜+海帶絲-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>	乳品	6.4	2.2	2.2	2.3	771.5
14	四	五穀飯	韓式凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	塔香百頁 <small>百頁+鮑菇+九層塔</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+紅蘿蔔</small>		6.2	2.3	2.4	2.3	770
15	五	炒米粉	三杯麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	蘿蔔海結 <small>蘿蔔+海結-煮</small>	粉蒸南瓜 <small>南瓜-蒸</small>	安心蔬菜	扁蒲瓜湯 <small>扁蒲+菇</small>		6.4	2.4	2.3	2.4	793.5
18	一	白飯	糖醋烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	骰子油腐 <small>油腐+青豆-煮</small>	腐竹高麗 <small>高麗+腐皮捲-炒</small>	安心蔬菜	白菜粉絲湯 <small>白菜+粉絲</small>	水果	6.4	2.3	2.1	2.4	781
19	二	紅藜飯	香椿豆腐 <small>豆腐-煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	蔬炒條豆 <small>蔬菜+條豆-炒</small>	安心蔬菜	金菇瓜湯 <small>瓜果+金針菇</small>		6.3	2.4	2.2	2.3	779.5

營養教育：《聰明吃，營養跟著來》

每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。