

HY 宏遠 110年3月素食菜單新與國中

◎ 營養師：倪彥婷·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 (份)	豆蛋素 內類 (份)	蔬菜類 (份)	油鹽類 (份)	糖量 (g)
2	二	胚芽飯	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-滷</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰+蒟蒻-煮</small>	安心蔬菜	針菇海芽湯 <small>金針菇+海芽</small>		6.4	2.4	2.3	2.7	807
3	三	白飯	沙茶干片 <small>豆干+蔬菜-炒</small>	彩繪高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	醬滷鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-滷</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>筍+木耳</small>	乳品	6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
4	四	薏仁飯	骰子油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	彩椒竹腸 <small>蔬菜+香竹腸+彩椒-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+木耳-炒</small>	有機蔬菜	白菜粉絲湯 <small>白菜+冬粉</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.7	841.5
5	五	白飯	五更凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	黑椒毛豆莢 <small>毛豆莢-炒</small>	枸杞鮮蔬 <small>蔬菜+枸杞-炒</small>	安心蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜</small>		6.5	2.5	2.5	2.6	822
8	一	白飯	咖哩嫩腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鮮炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	田園四喜 <small>蔬菜+玉米-煮</small>	安心蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825
9	二	芝麻飯	沙茶豆雞 <small>豆雞+蔬菜-煮</small>	酸甜竹腸 <small>蔬菜+香竹腸-煮</small>	紅片鮮瓜 <small>瓜果+紅蘿蔔-炒</small>	安心蔬菜	時蔬湯 <small>蔬菜</small>		6.4	2.6	2.3	2.7	822
10	三	白飯	醬燒素排 <small>素肉排-煮</small>	韓式凍腐 <small>蔬菜+凍腐</small>	炒三絲 <small>豆芽+海絲+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	木耳鮮瓜湯 <small>瓜果+木耳</small>	乳品	6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
11	四	胚芽飯	茄汁豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	芹炒鮑菇 <small>鮑菇+芹-炒</small>	蠔油芥藍菜 <small>芥藍菜-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>洋芋+玉米</small>		6.5	2.6	2.5	2.7	834
12	五	鮮蔬炒飯	糖醋油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	塔香麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	針菇瓜湯 <small>瓜果+金針菇</small>		6.6	2.7	2.5	2.6	844
15	一	白飯	梅干燒肉 <small>梅干+素五花肉-煮</small>	麻油凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	玉米毛豆 <small>玉米+蔬菜+毛豆-炒</small>	安心蔬菜	芹香豆薯湯 <small>豆薯+芹</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
16	二	糙米飯	素魚排 <small>素魚排-煮</small>	菇菇鮮瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	紅燒洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	麵線羹 <small>麵線+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
17	三	白飯	茄汁烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	紅燒油片絲 <small>油片絲+蔬菜-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 <small>瓜果+枸杞</small>	乳品	6.4	2.7	2.3	2.6	825
18	四	古早味炒米 炒	爆炒豆干 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	鮑菇凍腐 <small>鮑菇+凍腐-煮</small>	滷白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>蔬菜+番茄</small>		6.3	2.7	2.4	2.5	816
19	五	薏仁飯	香椿豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	茄汁粉絲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	泰式鮮蔬 <small>結頭菜+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	昆布油腐湯 <small>油豆腐+海芽</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
22	一	香菇油飯	香滷黑干 <small>豆干-滷</small>	糖醋香竹腸 <small>蔬菜+香竹腸-煮</small>	關東煮 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.3	2.7	2.4	2.5	816
23	二	芝麻飯	茄汁豆腸 <small>豆腸+蔬菜-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	玉米洋芋湯 <small>洋芋+玉米</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
24	三	白飯	酸菜素肚 <small>素肚+蔬菜+酸菜-煮</small>	泡菜凍腐 <small>蔬菜+凍腐+泡菜-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	筍絲香菇湯 <small>筍+香菇</small>	乳品	6.3	2.7	2.3	2.5	813.5
25	四	糙米飯	三杯麵腸 <small>蔬菜+麵腸-炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	滷味 <small>蘿蔔+蔬菜-滷</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋</small>		6.4	2.7	2.4	2.5	823
26	五	白飯	醬燒素雞 <small>素雞+蔬菜-煮</small>	鮮瓜麵輪 <small>瓜果+麵輪-煮</small>	青豆玉米 <small>玉米+青豆</small>	安心蔬菜	豆薯時蔬湯 <small>豆薯+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.5	2.5	825
29	一	紫米飯	糖醋烤麩 <small>蔬菜+烤麩-煮</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-炒</small>	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.5	820.5
30	二	白飯	茄汁素排 <small>素肉排-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	薏仁鮮瓜湯 <small>瓜果+薏仁</small>		6.5	2.7	2.2	2.6	829.5
31	三	白飯	紅燒素肉 <small>蔬菜+素肉-煮</small>	蘿蔔油腐 <small>蘿蔔+油腐-煮</small>	韓式豆芽 <small>黃芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	玉米南瓜湯 <small>南瓜+玉米</small>		6.4	2.5	2.6	2.5	813

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫；而水果豐富的維生素C可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維可維護腸道健康；葉黃素、維生素E等抗氧化劑可強化免疫力。