

HY 宏遠 110年5月素食菜單 新興國中

◎ 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	全糖糖 類(份)	玉米安 肉類(份)	雞蛋類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
3	一	芝麻飯	韓式豆腐 豆腐+蔬菜+泡菜-煮	紅燒烤麩 蔬菜+烤麩-燒	黃金咖哩 洋芋+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	竹筍湯 筍+針菇	水果	6.6	2.6	2.3	2.7	836
4	二	白飯	糖醋油腐 油腐+蔬菜-煮	鮮蔬白菜 白菜+蔬菜-炒	滷味 蘿蔔+筍-油	安心 蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋+玉米		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
5	三	白飯 有機白米	蜜汁花干 蘭花干-煮	脆炒海根 蔬菜+海根-炒	黑椒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	乳品	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
6	四	燕麥飯	鍋燒凍腐 凍腐+蔬菜-煮	鮮蔬油片 蔬菜+油片-煮	椒鹽雙絲 地瓜+芋頭-炒	有機 蔬菜	時瓜湯 瓜果+蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.5	830
7	五	香菇油飯	沙茶干片 豆干+蔬菜-炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-煮	芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-煮	安心 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.5	2.7	2.5	2.6	837
10	一	茄汁 義大利麵	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜-煮	蜜汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	木耳花椰 花椰+木耳-炒	安心 蔬菜	榨菜豆皮湯 蔬菜+豆皮+榨菜	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
11	二	白飯	爆炒豆干 豆干+蔬菜-炒	金菇時瓜 瓜果+針菇-煮	太極木耳 黑白木耳+鳳梨-煮	安心 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
12	三	白飯 有機白米	茄汁魚排 素魚排-煮	田園彩蔬 玉米+蔬菜-煮	紅燒薯塊 洋芋+蔬菜-燒	有機 蔬菜	枸杞時瓜湯 瓜果+枸杞	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
13	四	芝麻飯	五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮	茄汁麵腸 蔬菜+麵腸-煮	蘿蔔海帶 蘿蔔+海帶-煮	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄		6.5	2.7	2.5	2.7	841.5
14	五	薏仁飯	咖哩百頁 百頁+洋芋-煮	小瓜豆雞 小黃瓜+豆雞-炒	素燒粉絲 蔬菜+冬粉-燒	安心 蔬菜	田園鮮蔬湯 蔬菜+菇		6.6	2.7	2.3	2.7	843.5
17	一	白飯	酸甜油腐 油腐+蔬菜-煮	紅燒油片 蔬菜+油片-燒	鮮炒白菜 白菜+蔬菜-炒	安心 蔬菜	瓠瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	6.3	2.7	2.6	2.6	825.5
18	二	燕麥飯	蘑菇豆腐 豆腐+菇-煮	打拋干丁 蔬菜+豆干-炒	田園花椰 花椰+蔬菜-炒	安心 蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		6.5	2.6	2.6	2.6	832
19	三	白飯 有機白米	香滷黑干 豆干-油	筍燒凍腐 凍腐+筍-燒	泡菜什錦 蔬菜+泡菜-炒	有機 蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海芽	乳品	6.3	2.7	2.5	2.7	827.5
20	四	薏仁飯	甜麵干片 豆干+蔬菜-炒	醬燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	彩椒玉米 玉米+彩椒-煮	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+菇		6.5	2.7	2.4	2.5	830
21	五	芝麻飯	金瓜嫩腐 豆腐+南瓜-煮	宮保烤麩 蔬菜+烤麩-炒	腐皮高麗 高麗+腐皮-煮	安心 蔬菜	昆布油腐湯 油腐+海帶		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
24	一	胚芽飯	沙嗲豆雞 豆雞+蔬菜-炒	糖醋素肉 蔬菜+素肉-煮	脆炒薯絲 豆薯+蔬菜-炒	安心 蔬菜	玉米海芽湯 玉米+海芽+薑	水果	6.6	2.7	2.3	2.5	834.5
25	二	糙米飯	茄汁百頁 百頁+蔬菜-煮	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	香料薯塊 洋芋+蔬菜-煮	安心 蔬菜	薏仁鮮瓜湯 瓜果+薏仁		6.6	2.7	2.3	2.6	839
26	三	白飯 有機白米	醬燒素排 素排-燒	醬燒蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-燒	清炒白菜 白菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	韓式泡菜湯 蔬菜+泡菜	乳品	6.4	2.5	2.6	2.7	822
27	四	白飯	咖哩嫩腐 豆腐+洋芋-煮	酸甜豆腸 蔬菜+豆腸-煮	炒青木瓜 青木瓜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑		6.6	2.6	2.5	2.7	841
28	五	古早味炒米粉	香滷方干 豆干+芝麻-油	味噌油腐 蔬菜+油腐-煮	芹炒鮮蔬 蔬菜+芹-炒	安心 蔬菜	酸菜湯 豆腐+酸菜		6.5	2.6	2.5	2.6	829.5
31	一	芝麻飯	韓式凍腐 蔬菜+凍腐+年糕-煮	彩椒竹腸 蔬菜+竹腸+甜椒-煮	塔香海根 海根+九層塔-炒	安心 蔬菜	筍絲香菇湯 筍+菇	水果	6.4	2.5	2.6	2.5	813

【營養教育】早餐健康選，避免油炸類食物及含糖飲料！可搭配牛奶增加鈣質攝取，或是無糖豆漿或小瓶裝無糖或減糖的優酪乳。