



食家安飲食文化111年6月素食菜單

新學國中

廠址：新北市沙止區福德一路328巷1號
服務電話：2792-5757 傳真：2792-5750

HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保南山壹德園產品責任險
營養師：馮澄潔(營養字第：010533)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀類(磅)	豆魚蛋肉(磅)	蔬菜(磅)	海鮮(磅)	水果(磅)	乳品(磅)	熱量(大卡)
1	三	白飯 白米-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-煮	髮菜豆腐煲 豆腐+髮菜+時蔬-煮	炒冬粉 綠豆芽+冬粉+時蔬-炒	有機蔬菜 榨菜湯 榨菜+薑-煮	乳品	6.5	2.5	1.7	2.7	1.0	887
2	四	小米飯 白米+小米-蒸	五香蘭花干×1 蘭花干-滷	鮮蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	玉筍花椰 玉米筍+花椰菜-煮	有機蔬菜 筍片湯 筍+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0		807
6	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	鮮瓜素雞 素雞+瓜+時蔬-煮	椰香素肉雪蓮子 素肉+雪蓮子+時蔬-炒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜 味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0	869
7	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	茄汁豆腐 豆腐+時蔬-煮	干絲三色 干絲+時蔬-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜 洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0		825
8	三	白飯 白米-蒸	沙茶燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	薑絲炒麵腸 麵腸+時蔬+薑-炒	炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜 蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	1.7	2.9	1.0	896
9	四	西西里番茄蔬麵 番茄+素火腿+麵+時蔬-煮	田園彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	芹香素肉蓮子 素肉+芹菜+蓮子+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	有機蔬菜 玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0		825
10	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	香椿豆腸 豆腸+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 藥膳蔬菜湯 時蔬+紅棗+枸杞-煮		6.4	2.5	1.9	2.8		809
13	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	海結燒車輪 麵輪+海帶結+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+素肉+時蔬-炒	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜 麵線羹 麵線+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.7	3.0	1.0	873
14	二	薏仁飯 白米+小薏仁-蒸	日式咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+芹菜+時蔬-煮	鮮炒時瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽+薑+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8		811
15	三	白飯 白米-蒸	五香干絲 干絲+時蔬-炒	玉米豆腐 豆腐+玉米+時蔬-煮	鮮瓜粉絲 瓜+冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜 田園鮮蔬湯 時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0	892
16	四	香菇油飯 糯米+香菇+素肉-蒸	豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	茄汁麵腸 麵腸+時蔬-煮	鮮菇薯塊 菇+馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.2	2.5	1.9	3.0		804
17	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蜜汁豆包×1 豆包-煮	古早味豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜 四神湯 馬鈴薯+大蔥仁+蓮子-煮		6.3	2.5	1.8	3.0		809
20	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	醬燒油豆腐 油豆腐+時蔬-煮	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜 鮮蔬羹湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	880
21	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	酸菜炒素肚 素肚+酸菜-炒	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜 鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8		800
22	三	香鬆拌飯 白米+香鬆-蒸	蓮藕麵腸 蓮藕+麵腸+時蔬-燒	義式番茄豆皮 豆皮+番茄+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜 香菇時蔬湯 菇+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	887
23	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	★香菇海苔燒 香菇海苔燒-炸	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜 田園玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8		797
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	茄汁豆包×1 豆包-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	清炒芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.5	2.5	1.9	2.8		816
27	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-煮	干丁蓮子 干丁+蓮子+時蔬-煮	義式炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜 羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0	883
28	二	青醬拌麵 麵+豆干丁+時蔬-煮	香滷蘭花干×1 蘭花干-滷	芹香素肚 芹菜+素肚+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜 海芽湯 海帶芽+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9		818
29	三	白飯 白米-蒸	蜜汁油腐 油豆腐+時蔬-煮	宮保豆腸 豆腸+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜 香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0	896

未使用罐頭污染食品

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用

※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※



端午四招健康吃腸胃不放「粽」

- 1.吃粽子搭配**蔬菜**：吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類，增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收，預防便秘。
- 2.吃粽前配**水果**：餐前20分鐘先吃水果，水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。
- 3.吃粽**少淋醬**：少用含鈉量高的醬料可以降低高血壓以及預防肥胖，如果真的想加醬也可淋醬改沾醬。
- 4.粽子進食順序：有搭配其他菜，建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米，避免一口氣吃，也能穩定血糖。



資料來源：聯安預防醫學 醫周刊