



宏遠

115年4月素食 南勢國中

◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
◎本校未使用輻射汙染食品

◎營養師：曾子庭(營養字第011590號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用

◎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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	香菇麵筋 麵筋、香菇、花生-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
2	四	古早味米粉 米粉、蔬菜	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	豆干小炒 豆干、蔬菜-炒	蜜汁地瓜 地瓜、蔬菜、麥芽糖-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
3	五	兒童節快樂!											
6	一												
7	二	小米飯 白米、小米	香椿豆腐 豆腐、蔬菜-煮	沙茶干絲 豆干絲、蔬菜-煮	白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-滷	履歷蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
8	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁、蔬菜-煮	醉醬干丁 豆干、蔬菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜、粉蒸粉-蒸	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
9	四	糙米飯 白米、糙米	五香黑干 豆干、蔬菜-煮	鐵板素雞 素雞丁、蔬菜-煮	山藥捲X1 山藥捲-炸	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.8	2.6	2.2	2.4	834
10	五	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干素肉 素肉塊、蔬菜-煮	醬燒骰子腐 油豆腐、蔬菜-燒	椒鹽四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	佛跳牆 素肉、筍筍、蔬菜-煮	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-燒	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	履歷蔬菜	金菇湯 蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
14	二	白飯 白米	滷豆干X2 豆干-滷	三杯豆腸 蔬菜、豆腸-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜蔬菜湯 蔬菜、榨菜		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	三	小米飯 白米、小米	紅燒凍腐 凍腐、蔬菜-燒	酸菜素肚 素肚、蔬菜-煮	薑絲海根 海根、蔬菜-煮	履歷蔬菜	白玉湯 白蘿蔔、蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-燒	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋湯 洋芋、蔬菜		6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	芋香油飯 白米、糯米、蔬菜、芋頭	燒素排X1 素排-燒	豉香干片 豆干、蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
20	一	白飯 白米	素沙茶豆皮 豆皮、蔬菜、素沙茶-煮	關東煮 油豆腐、筍筍、蔬菜-煮	鮮炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	四神湯 蔬菜、薏仁、四神湯包		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
21	二	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	素燒獅子頭X1 素獅子頭、蔬菜-煮	麻油素腰花 凍腐、素腰花、蔬菜-煮	醬燒海茸 海茸、蔬菜-燒	履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
22	三	白飯 白米	糖醋素排骨 素排骨、蔬菜-煮	家常豆腐 豆腐、蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜、冬粉		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
23	四	小米飯 白米、小米	醬爆素雞 素雞、蔬菜-煮	菇醬燴豆皮 蔬菜、豆皮-煮	薑燒南瓜 南瓜、蔬菜-燒	有機蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
24	五	白飯 白米	打拋干丁 豆干、蔬菜-煮	素蒸餃X2 蒸餃-蒸	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
27	一	五穀飯 白米、五穀米	素燥豆腐 豆腐、素肉燥、蔬菜-煮	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁片-煮	咖哩洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
28	二	白飯 白米	藥膳凍腐 凍腐、蔬菜-煮	大溪黑干 豆干、蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬菇湯 蔬菜		6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	三	海苔香鬆炒飯 白米、蔬菜、海苔香鬆	醬燒竹腸 竹腸、蔬菜-煮	滷大四角X1 油豆腐-滷	三色海絲 海帶、蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
30	四	胚芽飯 白米、胚芽米	紅燒素排X1 素排-燒	瓜仔干丁 豆干丁、蔬菜、碎瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌	補助豆漿	6.4	2.6	2.2	2.4	806

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響，如：蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降，長遠下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管疾病等風險。
降低含糖飲料攝取的小秘訣：一、多喝白開水，開水最解渴！二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優格乳，取代含糖飲料 三、購買包裝飲料時，注意營養標示，優先選擇低糖或無糖飲料