



宏遠 115年10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：廖偉翔(營養字第011882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	數量
1	四	芝麻飯 白米、芝麻	塔香素雞 素雞、蔬菜-煮	八寶干丁 豆干、蔬菜-煮	銀芽三絲 綠豆芽、蔬菜-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.3	2.5	2.5	2.6	808
2	五	小米飯 白米、小米	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	佛跳牆 蔬菜、素排骨、煉製品-煮	薑絲燉瓜 瓜果、薑絲-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
5	一	海苔香鬆炒飯 白米、海苔香鬆	紅燒油腐 油腐、蔬菜-煮	鹹水百頁 百頁、蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗、蔬菜-炒	履歷蔬菜	針菇蔬菜湯 蔬菜、金針菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
6	二	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒麵輪 麵輪、蔬菜-滷	豉香干片 豆干、蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
7	三	燕麥飯 白米、燕麥	時蔬滷豆捲 豆捲、蔬菜-滷	四喜烤麩 烤麩、蔬菜-煮	豆酥敏豆 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
8	四	五穀飯 白米、五穀米	醬滷麵腸 麵腸、蔬菜-滷	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、速絞肉-煮	針菇白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
9	五	10/9國慶日放假一天											
12	一	胚芽飯 白米、胚芽米	鳳梨素若 素排骨、蔬菜-煮	芹香干絲 豆干、蔬菜、芹菜-煮	枸杞鮮瓜 冬瓜、枸杞-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
13	二	五穀飯 白米、五穀米	醃醬干丁 豆干、蔬菜-煮	關東煮 蔬菜、煉製品-煮	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
14	三	芝麻飯 白米、芝麻	三杯豆腸 豆腸、蔬菜-煮	大溪黑干 黑豆干、蔬菜-滷	田園玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐、味噌		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
15	四	糙米飯 白米、糙米	五香豆干X2 豆干-滷	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	清炒條豆 敏豆、蔬菜-炒	有機蔬菜	南瓜湯 蔬菜、南瓜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
16	五	蘑菇鐵板麵 烏龍麵、蔬菜、蘑菇醬	香椿烤麩 烤麩、蔬菜-煮	菇醬繪豆皮 豆皮、蔬菜、菇-煮	脆拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔、蔬菜		6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
19	一	燕麥飯 白米、燕麥	麻油素腰花 素腰花、凍腐、蔬菜-煮	香菇麵筋 麵筋、乾香菇、花生-煮	金粒花椰 花椰菜、玉米-煮	履歷蔬菜	苳菜粉絲湯 蔬菜、冬粉、苳菜		6.6	2.9	2.5	2.6	859
20	二	香菇炊飯 白米、蔬菜、香菇	柚醬竹捲 竹捲、蔬菜-煮	酸菜素肚 素肚、蔬菜、酸菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	四神湯 洋芋、蔬菜、薏仁		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
21	三	五穀飯 白米、五穀米	滷大四角X1 四角油豆腐-滷	干片小炒 豆干、蔬菜-炒	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.8	2.6	2.2	2.4	834
22	四	糙米飯 白米、糙米	醬爆素雞 素雞、蔬菜-煮	家常豆腐 豆腐、蔬菜-煮	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
23	五	薏仁飯 白米、薏仁	京醬豆干 豆干、蔬菜-煮	香滷麵輪 麵輪、蔬菜-滷	木耳炒筍 筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	刈薯湯 豆薯、蔬菜		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
26	一	10/26光復節放假一天											
27	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩油腐 油腐、蔬菜-煮	素沙茶豆皮 豆皮、蔬菜-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	三	小米飯 白米、小米	茄汁竹腸 竹腸、蔬菜-煮	玉米干丁 玉米、豆干、蔬菜-煮	家常粉絲 冬粉、蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍、蔬菜		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
29	四	家常炒米粉 米粉、蔬菜	筍香素肉 筍、蔬菜、素肉-煮	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-煮	什錦豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜果、蔬菜	補助豆漿	6.4	2.6	2.2	2.4	806
30	五	糙米飯 白米、糙米	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	年糕凍腐煲 凍腐、年糕、蔬菜-煮	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.8	2.5	2.3	2.7	842.5

【營養教育】想要長高、變強壯，蛋白質是不可或缺的營養素！選擇蛋白質時，按照「豆、魚、蛋、肉」的優先順序打菜。黃豆與豆製品富含優質植物性蛋白質且不含膽固醇；魚肉含有好油能促進大腦靈活；雞蛋與適量瘦肉能幫助肌肉與骨骼發育。聰明搭配多元蛋白質，讓我們活力充沛、快樂成長！