



宏遠114年11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
3	一	糙米飯 白米、糙米	塔香麵腸 麵腸、蔬菜、九層塔-煮	咖哩豆腐 豆腐、蔬菜-煮	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	履歷 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔、芹		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
4	二	炒米粉 米粉、蔬菜	素魚排X1 素魚排-燒	關東煮 蔬菜、油腐、蒟蒻丸、蒟蒻-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
5	三	芝麻飯 白米、芝麻	筍炒素肉 素肉、筍、蔬菜-炒	豉香干片 豆干、蔬菜、黑豆瓣-煮	鹽滷毛豆莢 毛豆莢	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜、枸杞、薑		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
6	四	紫米飯 白米、紫米	香椿豆腐 豆腐、蔬菜、香椿醬-煮	沙茶豆皮 豆皮、蔬菜、素沙茶-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
7	五	白飯 白米	醬炒干丁 豆干丁、蔬菜-煮	四喜烤麩 烤麩、菇、蔬菜-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、蔬菜、薑		6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	一	薏仁飯 白米、薏仁	塔香油腐 油腐、蔬菜、九層塔-煮	素蒸餃X2 素水餃-蒸	針菇季豆 四季豆、針菇-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 蔬菜、豆腐		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-煮	素燥豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	彩蔬洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	昆布黃芽湯 黃豆芽、海帶芽、薑、味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	三	白飯 白米	素沙茶豆皮煲 豆皮、蔬菜、素沙茶-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時瓜薏仁湯 瓜果、薏仁		6.6	2.7	2.5	2.8	853
13	四	黃金栗香炊飯 白米、蔬菜、栗子	紅燒蘭花干X1 蘭花干-煮	麻香凍腐 凍腐、蔬菜、枸杞-煮	味噌蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜、味噌-煮	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
14	五	糙米飯 白米、糙米	八寶干丁 豆干丁、蔬菜、黑豆瓣、冰糖-炒	爆炒素肚 素肚、蔬菜-炒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-蒸	履歷 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、蔬菜		6.5	2.6	2.6	2.6	832
17	一	五穀飯 白米、五穀米	薑絲麵腸 麵腸、蔬菜-炒	佃煮油腐 油腐、蔬菜、素蒟蒻-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、豆捲-煮	履歷 蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、山藥、四神湯包		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-煮	大溪黑干 豆干、蔬菜-煮	芝麻球X1 芝麻球-烤	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6.3	2.7	2.4	2.7	825
19	三	白飯 白米	泡菜凍腐 凍腐、蔬菜-煮	花生麵筋 麵筋、花生、乾香菇-煮	菇香扁蒲 扁蒲、菇-煮	履歷 蔬菜	竹筍皮絲湯 筍、榨菜、豆皮絲		6.5	2.6	2.5	2.7	834
20	四	紫米飯 白米、紫米	茄汁竹腸 竹腸、蔬菜-煮	小瓜豆雞 素雞、蔬菜-煮	小饅頭X1 小饅頭-蒸	有機 蔬菜	福菜筍湯 筍、福菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
21	五	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	五香豆干X2 豆干-煮	沙茶干絲 豆干絲、蔬菜、素沙茶-炒	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜、黑胡椒-炒	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
24	一	上海菜飯 白米、蔬菜、豆干、菇	素燒獅子頭X1 素獅子頭、蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜、豆腐		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
25	二	白飯 白米	打拋干丁 豆干丁、蔬菜、九層塔-煮	佛跳牆 油腐、蒟蒻丸、蔬菜-煮	炒四季豆 四季豆、彩椒、木耳-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
26	三	白飯 白米	滷四方腐X1 油豆腐-煮	滷麵輪 麵輪、蔬菜-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	枸杞蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜、枸杞		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
27	四	小米飯 白米、小米	咖哩油腐 油腐、蔬菜-煮	素雞塊X2 素雞塊-烤	清炒高麗 高麗菜、蔬菜、木耳-炒	有機 蔬菜	扁蒲菇湯 扁蒲、菇	補助豆 漿	6.5	2.6	2.3	2.7	829
28	五	糙米飯 白米、糙米	鳳梨素若 素排骨酥、蔬菜、鳳梨-煮	炒豆干 豆干、蔬菜-炒	脆炒竹筍 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、蔬菜、薑		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5

【營養教育】牛奶富含「鈣質」，有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康；豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源，不含膽固醇和乳糖，適合素食主義者和乳糖不耐症族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜，是低負擔且為健康的好選擇。