



宏遠 114年9月素食 南勢國中

●本公司全面採用國產豬
產地:台灣
●本校未使用輻射污染食品

●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、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,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	一	糙米飯 白米,糙米	咖哩百頁 百頁,蔬菜-煮	炒豆干 豆干,蔬菜-炒	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	履歷 蔬菜	豆腐海芽湯 豆腐,海帶芽		6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
2	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	筍燒素肉 素肉,筍-煮	菇香高麗 高麗菜,菇-煮	履歷 蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果,薑		6.6	2.7	2.4	2.9	855
3	三	胚芽飯 白米,胚芽米	塔香油腐 油腐,蔬菜,九層塔-煮	薑絲麵腸 麵腸,蔬菜,薑-煮	茄汁洋芋 洋芋,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	白菜菇湯 大白菜,菇		6.6	2.6	2.5	2.7	841
4	四	紫米飯 白米,紫米	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-煮	瓜仔干丁 豆干,素絞肉,蔬菜,碎瓜-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,三色豆		6.7	2.6	2.3	2.6	838.5
5	五	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	滷蘭花干X1 蘭花干-煮	爆炒干絲 豆干絲,蔬菜-炒	蓮子南瓜 南瓜,蓮子-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.6	2.6	2.4	2.6	834
8	一	薏仁飯 白米,薏仁	小瓜素雞 素雞,小黃瓜,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮	燴三色 筍,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
9	二	白飯 白米	素沙茶豆捲 豆捲,蔬菜-煮	番茄豆腐 豆腐,蔬菜,番茄-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	豉汁干片 豆干,蔬菜,黑豆瓣-煮	佛跳牆 百頁,素肉,筍,雞丸,蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,蔬菜,冬菜		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
11	四	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵,蔬菜	素燒獅頭X1 素獅頭,蔬菜-煮	藥膳凍腐 凍腐,蔬菜,當歸尾片-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	有機 蔬菜	薏仁湯 蔬菜,薏仁		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
12	五	糙米飯 白米,糙米	酸菜麵腸 麵腸,酸菜,蔬菜-煮	滷大四角X1 油豆腐-煮	紅燒時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
15	一	五穀飯 白米,五穀米	茄汁油片 油片,蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐,蔬菜,香椿醬-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 洋芋,蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
16	二	芋香飯 白米,糯米,蔬菜,芋頭	紅麴素排X1 紅麴素排-蒸	爆炒干片 豆干,蔬菜-炒	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金針湯 蔬菜,乾金針		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
17	三	胚芽飯 白米,胚芽米	麻油凍腐 凍腐,蔬菜-煮	鳳梨素若 素排骨酥,蔬菜,鳳梨-煮	麻糬球X1 麻糬球-烤	履歷 蔬菜	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞		6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
18	四	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩,蔬菜-煮	五香黑乾 黑豆干,蔬菜-煮	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽,味噌		6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
19	五	芝麻飯 白米,芝麻	咖哩油腐 油腐,蔬菜-煮	菜園干丁 豆干丁,菜園,蔬菜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢,八角-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.9	855
22	一	古早味菜飯 白米,蔬菜,豆干丁	醬燒竹腸 竹腸,蔬菜-煮	素水餃X2 水餃-蒸	南瓜燉煮 南瓜,洋芋-煮	履歷 蔬菜	四神湯 蔬菜,薏仁,四神湯包		6.6	2.6	2.5	2.7	841
23	二	白飯 白米	五香豆干X2 豆干-煮	花生麵筋 麵筋,花生,乾香菇-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜		6.6	2.6	2.3	2.5	827
24	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	紅燒花干X1 蘭花干-煮	泡菜凍腐 凍腐,蔬菜,泡菜-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	素麵線羹 麵線,蔬菜		6.6	2.6	2.4	2.6	834
25	四	白飯 白米	梅干油腐 油腐,梅乾菜,蔬菜-煮	素麥克雞塊X2 素麥克雞塊-烤	豆皮白菜 大白菜,蔬菜,豆捲-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑		6.5	2.6	2.3	2.9	838
26	五	糙米飯 白米,糙米	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜,素絞肉-煮	滷麵輪 麵輪,蔬菜-煮	紅絲條豆 敏豆,蔬菜	履歷 蔬菜	香甜玉米湯 蔬菜,玉米	補助 豆漿	6.5	2.7	2.3	2.6	832
30	二	白飯 白米	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮	素沙茶豆皮 豆皮,蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	履歷 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔,蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5

維持多活動的生活習慣,每週累積至少150分鐘中等費力身體活動,或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動,維持健康體位,並可藉此增加熱量消耗,達成熱量平衡及良好的體重管理。

