

宏遠 114年6月素食 麗林國小

●本公司全面採用國產豬
產地:台灣
●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、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用
【◎表示含有過敏原:海鮮類、堅果、穀物類、蛋製品、奶製品、大豆製品】如對於午餐菜色有任何建議,請聯繫 26008457 #192 午餐秘書 或 #195 施組長

| 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 |
|----|---|----------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|------|--------------------|-----------------|------|------|-----|-----|-------|
| 2 | 一 | 糙米飯 白米,糙米 | ◎滷黑豆干 黑豆干,紅蘿蔔-煮 | ◎敏豆炒菇 敏豆,菇-炒 | 可樂餅X1 可樂餅-烤 | 履歷蔬菜 | 羅宋湯 高麗菜,蔬菜 | | 5.5 | 2.6 | 2.3 | 2.9 | 768 |
| 3 | 二 | ◎五穀飯 白米,五穀米 | ◎茄汁素雞 素雞,小黃瓜,蔬菜-煮 | ◎照燒油腐 油腐,紅蘿蔔-煮 | 玉米彩丁 洋芋,玉米,蔬菜-煮 | 有機蔬菜 | 枸杞時瓜湯 瓜果,枸杞 | 水果 | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 762 |
| 4 | 三 | 白飯 白米 | ◎藥膳凍腐 凍豆腐,高麗菜,當歸-煮 | ◎滷麵輪 麵輪,白蘿蔔-煮 | ◎螞蟻上樹 冬粉,菇,蔬菜,素絞肉-煮 | 履歷蔬菜 | ◎鮮蔬豆腐湯 大白菜,豆腐 | | 5.6 | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 764 |
| 5 | 四 | 白飯 白米 | ◎蒸蛋 雞蛋-蒸 | ◎豆干小炒 豆干,筍-炒 | 鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | 薑絲海芽湯 海帶芽,薑 | | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 766.5 |
| 6 | 五 | 素香油飯 白米,糯米,蔬菜 | ◎香椿豆腐 豆腐,蔬菜,香椿醬-煮 | ◎蘭花干X1 蘭花干-煮 | 清炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | ◎味噌湯 白蘿蔔,蔬菜,味噌 | | 5.5 | 2.7 | 2.4 | 2.8 | 773.5 |
| 9 | 一 | 糙米飯 白米,糙米 | ◎梅干素肉 素肉,筍,梅干菜-煮 | ◎打拋干丁 豆干丁,豆薯,蔬菜,九層塔-煮 | 燉煮洋芋 洋芋,菇,蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 三絲湯 高麗菜,蔬菜 | | 5.6 | 2.7 | 2.5 | 2.9 | 787.5 |
| 10 | 二 | 白飯 白米 | 燒素排X1 素排-蒸 | ◎蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮 | 玉筍花椰 花椰菜,玉筍-煮 | 有機蔬菜 | ◎海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐 | 水果 | 5.5 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 752.5 |
| 11 | 三 | 胚芽飯 白米,胚芽米 | ◎醬燒骰子腐 油腐,洋芋-煮 | ◎花生麵筋 麵筋,花生-煮 | ◎芋頭捲X1 芋頭捲-烤 | 履歷蔬菜 | 菇菇大瓜湯 瓜果,菇 | | 5.6 | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 764 |
| 12 | 四 | 金瓜炒米粉 米粉,南瓜,蔬菜 | ◎五香豆干X2 豆干-煮 | ◎筍燒竹腸 竹腸,筍,蔬菜-煮 | 清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | 白玉湯 白蘿蔔,蔬菜 | | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 766.5 |
| 13 | 五 | ◎燕麥飯 白米,燕麥 | ◎紅燒豆腐 豆腐,洋芋-煮 | ◎炒油片絲 油片絲,蔬菜-煮 | 香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 薏仁洋芋湯 洋芋,薏仁,當歸 | | 5.5 | 2.7 | 2.4 | 2.8 | 773.5 |
| 16 | 一 | 白飯 白米 | ◎雪菜炒豆干 豆干,雪裡紅,蔬菜-炒 | ◎麻油凍豆腐 凍腐,高麗菜,蔬菜-煮 | 紅藜三色 玉米,蔬菜,紅藜-煮 | 履歷蔬菜 | ◎味噌海芽湯 海帶芽,味噌 | | 5.6 | 2.7 | 2.5 | 2.9 | 787.5 |
| 17 | 二 | 義式香料燉飯 白米,蔬菜,義式香料 | ◎素蒲燒魚X1 素蒲燒魚-蒸 | ◎酸甜油腐 油腐,番茄,蔬菜-煮 | 木耳鮮瓜 瓜果,木耳-煮 | 有機蔬菜 | ◎大滷湯 豆腐,菇,蔬菜 | 水果 +補助 豆漿 | 5.5 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 752.5 |
| 18 | 三 | 蕎麥飯 白米,蕎麥 | ◎茶葉蛋X1 殼蛋-煮 | ◎小瓜豆雞 素雞,小黃瓜-煮 | ◎玉米干丁 豆干丁,玉米,蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 榨菜鮮筍湯 筍,榨菜,蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 754.5 |
| 19 | 四 | 糙米飯 白米,糙米 | ◎紅燒蘭花干X1 蘭花干-煮 | ◎關東煮 油豆腐,蒟蒻丸,蔬菜-煮 | 蜜汁地瓜 地瓜,麥芽糖-煮 | 履歷蔬菜 | 針菇蔬菜湯 蔬菜,針菇 | | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.9 | 775.5 |
| 20 | 五 | ◎芝麻飯 白米,芝麻 | ◎香滷方干 豆干,芝麻-煮 | ◎紅燒麵輪 麵輪,海帶,蔬菜-煮 | 熱炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | 四神湯 洋芋,薏仁,四神湯包 | | 5.6 | 2.7 | 2.4 | 2.9 | 785 |
| 23 | 一 | ◎鮮蔬炒麵 油麵,蔬菜 | ◎茄汁豆腐 豆腐,紅蘿蔔,蔬菜-煮 | ◎醬燒豆捲 豆捲,豆薯-煮 | ◎芝麻球X1 芝麻球-烤 | 履歷蔬菜 | 南瓜湯 南瓜 | | 5.6 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 771 |
| 24 | 二 | 白飯 白米 | ◎黑干海結 黑豆干,海帶結-煮 | 紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒 | 素蒸餃X2 素水餃-蒸 | 有機蔬菜 | 冬菜粉絲湯 冬粉,冬菜,蔬菜 | 水果 | 5.6 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 757 |
| 25 | 三 | ◎芝麻飯 白米,芝麻 | ◎滷油豆腐X1 油豆腐-煮 | ◎香菇麵筋 麵筋,花生,香菇絲-煮 | 雙色花椰 花椰菜-煮 | 履歷蔬菜 | ◎豆腐味噌湯 豆腐,味噌,蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 754.5 |
| 26 | 四 | 白飯 白米 | ◎素沙茶豆皮 豆皮,大白菜,素沙茶-煮 | ◎蜜汁烤麩 烤麩,地瓜-煮 | 泰式三絲 青木瓜,蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔 | | 5.6 | 2.7 | 2.4 | 2.9 | 785 |
| 27 | 五 | ◎五穀飯 白米,五穀米 | ◎醬爆干片 豆干,筍-炒 | ◎豉汁豆腐 豆腐,花椰菜-煮 | 田園玉米 玉米,蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 素肉骨茶湯 高麗菜,肉骨茶包 | | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 766.5 |

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如,白米,麵條)主要提供澱粉,是人體攝取熱量的主要來源。
未精製的全穀雜糧加工程度低,能保留較多的營養素(如,維生素B群、膳食纖維),維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。



南瓜 地瓜 山藥 馬鈴薯 蓮藕 玉米 雜豆(紅豆,綠豆,等) 豌豆仁 栗子