

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
【◎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、玉米筍-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 鰾蛋-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。

