



# 宏遠 114年1+2月素食 麗林國小

●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，不適合其過敏體質者食用

【◎含有過敏原: 堅果、穀物類、蛋製品、大豆製品、小麥製品】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 料理	豆腐 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1/1	三	元旦放假一天											
2	四	糙米飯 白米、糙米	◎和風凍腐 凍腐、大白菜、菇、紅蘿蔔-煮	◎醃醬干丁 豆干丁、玉米、毛豆-煮	炒扁蒲 扁蒲、菇-煮	履歷 蔬菜	海芽湯 海芽、薑		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
3	五	白飯 白米	◎塔香油腐 油腐、菇、九層塔-煮	◎沙茶豆皮煲 豆皮、大白菜、菇、素沙茶-煮	燴三絲 筍、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔、芹	補助 豆漿	5.3	2.5	2.5	2.6	738
6	一	◎五穀飯 白米、五穀米	◎五香黑干 豆干、海帶-煮	◎茄汁竹腸 竹腸、菇、番茄-煮	鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷 蔬菜	黃芽湯 黃豆芽、白蘿蔔-煮		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
7	二	胚芽飯 白米、胚芽米	◎醬炒豆腸 豆腸、玉米筍、紅蘿蔔-炒	◎南瓜豆腐 豆腐、南瓜、毛豆-煮	炒花椰 花椰菜、菇-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、海帶、薑	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
8	三	白飯 白米	◎酸甜豆包 豆包、菇、彩椒-煮	◎關東煮 油腐、白蘿蔔、蒟蒻-煮	針菇敏豆 敏豆、針菇、木耳-煮	履歷 蔬菜	◎味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
9	四	炒米粉 米粉、蔬菜	◎紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	◎豆干小炒 豆干、高麗菜-炒	什錦鮮瓜 絲瓜、麵筋-煮	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜、枸杞、薑		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
10	五	◎芝麻飯 白米、芝麻	◎古早味油腐 油腐、筍、梅乾菜-煮	◎麻油素腰花 凍腐、素腰花、菇、木耳、枸杞-煮	醬燒海絲 海帶、菇、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	◎大滷湯 豆腐、高麗菜、紅蘿蔔		5.5	2.3	2.3	2.3	718.5
13	一	薏仁飯 白米、薏仁	◎蜜汁烤麩 烤麩、地瓜、彩椒-煮	◎炒豆干 豆干、筍-炒	彩蔬玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆-煮	履歷 蔬菜	白菜菇湯 大白菜、菇		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
14	二	白飯 白米	◎茶碗蒸 雞蛋、菇-蒸	◎打拋干丁 豆干丁、玉米、番茄、毛豆、九層塔-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 蔬菜	時瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
15	三	白飯 白米	◎素蠔豆腐 豆腐、筍、紅蘿蔔、素蠔油-煮	◎柚醬竹捲 竹捲、小黃瓜、彩椒-煮	香甜南瓜 南瓜、枸杞-煮	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 菇、紅蘿蔔、番茄		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
16	四	小米飯 白米、小米	◎塔香麵輪 麵輪、白蘿蔔、海帶、九層塔-煮	◎茄汁豆腸 豆腸、菇-煮	◎白菜滷 大白菜、豆皮、木耳-煮	履歷 蔬菜	菇香大瓜湯 大黃瓜、菇		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	五	◎素香油飯 白米、糯米、蔬菜、芋頭	◎麻香凍腐 凍腐、高麗、枸杞-煮	◎方干滷味 豆干、白蘿蔔、海帶-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	履歷 蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、四神湯包		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
寒假愉快!!													
2/11	二	五穀飯 白米、五穀米	◎滷大四角X1 四角油豆腐-煮	◎沙茶干絲 豆干絲、海帶、紅蘿蔔、素沙茶-煮	菇香甘藍 高麗菜、菇-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	水果	5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
12	三	◎燕麥飯 白米、燕麥	◎雙冬烤麩 烤麩、筍、菇-煮	◎滷黑干 豆干、白蘿蔔、海帶-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 蔬菜	◎豆腐蔬菜湯 大白菜、豆腐		5.8	2.6	2.2	2.4	764
13	四	胚芽飯 白米、胚芽米	◎茄汁豆包 豆包、菇、彩椒-煮	◎五更凍腐 凍腐、豆皮、酸菜、紅蘿蔔-煮	椒鹽四季 四季豆、木耳-煮	有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
14	五	◎鮮蔬炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	◎瓜仔干丁 豆干丁、菇、毛豆、碎瓜-煮	◎紅燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	蜜汁地瓜 地瓜-煮	履歷 蔬菜	大頭菜湯 結頭菜、蔬菜		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
17	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	◎蒸 蛋 雞蛋-蒸	◎三杯油腐 油腐、菇、紅蘿蔔、九層塔-煮	金粒花椰 花椰菜、玉米-煮	履歷 蔬菜	海芽湯 海芽、薑		5.6	2.4	2.5	2.3	738
18	二	鳳梨炒飯 白米、蔬菜、鳳梨	◎素獅子頭X1 素獅子頭、高麗菜-煮	◎豉香干片 豆干、玉米、青椒-煮	炒三絲 海帶、筍、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉、白蘿蔔、冬菜	水果	5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
19	三	◎燕麥飯 白米、燕麥	◎素沙茶豆皮 豆皮、大白菜、菇、紅蘿蔔、素沙茶-煮	◎藥膳什錦 凍腐、蒟蒻、白蘿蔔、枸杞、當歸尾片-煮	燉煮時瓜 冬瓜、菇-煮	履歷 蔬菜	黃芽湯 黃豆芽、番茄		5.4	2.6	2.2	2.4	736
20	四	◎五穀飯 白米、五穀米	◎蠔油素雞 素雞丁、木耳、小黃瓜、素蠔油-煮	◎蜜汁豆干 豆干、芝麻-煮	炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	素麵線羹 筍、麵線、紅蘿蔔、木耳		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
21	五	白飯 白米	◎糖醋素排骨 素排骨、地瓜、彩椒-煮	◎紅藜毛豆 豆干、玉米、毛豆、紅藜-煮	豆簽絲瓜 絲瓜、豆簽、枸杞-煮	履歷 蔬菜	◎味噌湯 白蘿蔔、豆腐、味噌	補助 豆漿	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
24	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	◎滷 蛋X1 雞蛋-煮	◎紅燒豆腐 豆腐、白蘿蔔、玉米、青豆-煮	香拌雙芽 黃豆芽、海帶芽、木耳-煮	履歷 蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜、菇、素肉骨茶包		5.6	2.4	2.5	2.7	756
25	二	白飯 白米	◎炒豆干 豆干、四季豆-炒	◎鮮瓜竹腸 竹腸、冬瓜-煮	◎田園玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆、芋頭-煮	有機 蔬菜	◎大滷湯 筍、豆腐、紅蘿蔔、菇	水果	5.8	2.5	2.3	2.6	768
26	三	糙米飯 白米、糙米	◎義式骰子腐 油腐、洋芋、番茄、義式香料-煮	◎豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳-煮	粉蒸南瓜 南瓜、粉蒸粉-蒸	履歷 蔬菜	海芽蘿蔔湯 白蘿蔔、海芽		5.5	2.6	2.3	2.9	768
27	四	◎蘑菇醬鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	◎蒸 蛋 雞蛋-蒸	◎四喜烤麩 烤麩、筍、木耳、毛豆、菇-煮	菇炒花椰 花椰菜、菇-炒	履歷 蔬菜	金菇瓜湯 扁蒲、菇		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
28	五	228放假一天~											

【營養教育】時節入冬，天氣轉冷後，就是台灣白蘿蔔的盛產季，白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」，白蘿蔔有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法，意指在冬天補身體不止有人參的選擇，冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富。

