



宏遠 114年4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

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	二	糙米飯 白米,糙米	◎麻油凍腐 豆腐,大白菜,枸杞-煮	◎醬炒雙丁 豆干丁,菇,紅蘿蔔,毛豆-炒	脆炒豆芽 綠豆芽,木耳-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔,青豆	水果	5.6	2.4	2.5	2.7	756
2	三	白飯 白米	◎豉香干片 豆干,菇,青椒,玉米筍,豆豉-煮	◎紅燒百頁 洋芋,百頁,花椰菜-煮	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,紅蘿蔔,木耳-煮	履歷 蔬菜	◎鮮蔬豆腐湯 大白菜,豆腐,紅蘿蔔		5.8	2.5	2.3	2.6	768
3	四	兒童節快樂!											
4	五												
7	一	白飯 白米	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	◎瓜仔干丁 豆干丁,筍,碎瓜-煮	木耳花椰 花椰菜,木耳-煮	履歷 蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜,薏仁,枸杞		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
8	二	小米飯 白米,小米	◎滷油豆腐X1 油豆腐-煮	◎四喜烤麩 烤麩,筍,木耳,毛豆-煮	燉煮蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,海帶-煮	有機 蔬菜	◎味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	水果	5.5	2.4	2.5	2.7	749
9	三	◎燕麥飯 白米,燕麥	◎南瓜豆腐 豆腐,南瓜,玉米,青豆-煮	◎豉香素雞 素雞,青椒,紅蘿蔔,黑豆-煮	椒鹽四季 四季豆,菇-煮	履歷 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔,芹-煮		5.7	2.5	2.5	2.6	766
10	四	白飯 白米	◎冬瓜滷麵輪 冬瓜,麵輪,紅蘿蔔-煮	◎豆干小炒 豆干,菇,芹-炒	炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	履歷 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,大白菜,紅蘿蔔,冬菜		5.5	2.7	2.3	2.6	762
11	五	◎芋香油飯 白米,糯米,蔬菜,芋頭	◎醬燒豆包 洋芋,豆包,紅蘿蔔,玉米-煮	◎麻油素腰花 素腰花,凍腐,大白菜,枸杞-煮	香油黃芽 黃豆芽,海帶芽-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜,番茄,芹		5.6	2.6	2.4	2.6	764
14	一	胚芽飯 白米,胚芽米	◎茶葉蛋X1 雞蛋-煮	◎醬燒豆捲 白蘿蔔,豆捲,青椒-煮	三色玉米 玉米,紅蘿蔔,小黃瓜-煮	履歷 蔬菜	四神湯 洋芋,薏仁,當歸		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	二	◎五穀飯 白米,五穀米	◎三杯油腐 油腐,菇,紅蘿蔔,九層塔-煮	◎香菇烤麩 烤麩,筍,菇,毛豆-煮	炒花椰 花椰菜,菇-煮	有機 蔬菜	針菇海芽湯 海帶芽,針菇	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	三	白飯 白米	◎打拋干丁 結頭菜,豆干丁,番茄,九層塔-煮	◎家常豆腐 豆腐,玉米,紅蘿蔔,青豆-煮	◎白菜滷 大白菜,年糕,角螺,木耳-煮	履歷 蔬菜	◎三絲湯 筍,豆腐,紅蘿蔔		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	四	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵,蔬菜	◎鹹水百頁 百頁,花椰菜,玉米筍-煮	◎爆炒干絲 豆干絲,海帶,紅蘿蔔,素沙茶-炒	燉煮時瓜 大黃瓜,菇-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 白蘿蔔,玉米,味噌		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	五	白飯 白米	◎蜜汁豆干 豆干,白芝麻-煮	◎鮮蔬豆皮 敏豆,豆皮,紅蘿蔔-煮	麻香高麗 高麗菜,木耳-煮	履歷 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果,枸杞		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
21	一	◎蕎麥飯 白米,蕎麥	◎鮮瓜竹腸 瓜果,竹腸,木耳-煮	◎大溪黑豆干 黑豆干,海帶,紅蘿蔔-煮	義式洋芋 洋芋,番茄,花椰菜,義大利香料-煮	履歷 蔬菜	大頭菜湯 結頭菜,榨菜	補助 豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
22	二	◎海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	◎滷味湯 油豆腐,白蘿蔔,茼蒿小卷-煮	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	鮮筍湯 筍,紅蘿蔔,木耳-煮	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
23	三	糙米飯 白米,糙米	◎三杯豆腸 菇,豆腸,紅蘿蔔,九層塔-煮	◎蠔油素雞 素雞,小黃瓜,木耳,素蠔油-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋,玉米,紅蘿蔔		5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	四	◎五穀飯 白米,五穀米	◎炒豆干 豆干,筍,紅蘿蔔-炒	◎藥膳凍腐 凍腐,菇,枸杞	蜜汁地瓜 地瓜,麥芽糖-煮	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑		5.6	2.6	2.3	2.5	757
25	五	白飯 白米	◎香椿豆腐 豆腐,玉米,毛豆-煮	◎豆皮白菜 大白菜,豆皮,木耳-煮	海帶彩絲 海帶,紅蘿蔔,菇-煮	履歷 蔬菜	薑香南瓜湯 南瓜,薑		5.3	2.7	2.4	2.7	755
28	一	糙米飯 白米,糙米	◎雪菜干丁 豆干丁,筍,雪裡紅-煮	◎柚醬竹捲 竹腸,小黃瓜,玉米筍-煮	豆芽三色 綠豆芽,紅蘿蔔,木耳-煮	履歷 蔬菜	大白菜湯 大白菜,菇		5.5	2.6	2.5	2.7	764
29	二	白飯 白米	◎五更凍腐 凍腐,紅蘿蔔,酸菜-煮	◎關東煮 油腐,茼蒿小卷,海帶,味噌	枸杞南瓜 南瓜,枸杞-煮	有機 蔬菜	紅片大瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔	水果	5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
30	三	◎芝麻飯 白米,芝麻	◎五香豆干X2 豆干-煮	◎番茄豆腐 豆腐,番茄,青豆-煮	金粒扁蒲 扁蒲,玉米-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔金菇湯 白蘿蔔,菇		5.5	2.6	2.3	2.9	768

【我的餐盤口訣】1.每天早晚一杯奶 2.每餐水果拳頭大 3.菜比水果多一點 4.飯跟蔬菜一樣多 5.豆魚蛋肉一掌心 6.堅果種子一茶匙。