



# 宏遠 113年5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  
●本校未使用輻射汙染食品

●營養師：葉亭君(營養字第011617號)、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，不適者其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油類	熱量
1	三	野菇炊飯 白米+高麗菜+菇+玉米	◎茄汁油腐 油腐+紅蘿蔔+番茄+青豆-煮	◎鮮蔬蒸蛋 蛋+紅蘿蔔-蒸	韓式黃芽 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔-煮	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔-煮	枸杞素齋 地瓜葉+枸杞-炒	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+薑		5.5	2.6	2.3	2.9	768
2	四	白飯 白米	◎三杯凍腐 凍腐+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	◎香椿烤麩 烤麩+結頭菜+玉米-煮	◎泰式三絲 青木瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	◎針菇季豆 四季豆+金針菇-煮	◎麻糬球 麻糬球-炸	履歷 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+素肉羹+海帶	水果	5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
3	五	白飯 白米	◎打拋干丁 豆干+結頭菜+番茄-煮	◎彩蔬炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+玉米-炒	田園玉米 洋芋+玉米+芋頭+紅蘿蔔-煮	菇香花椰 花椰菜+杏鮑菇-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	鮮筍湯 筍+乾香菇		5.5	2.4	2.5	2.7	749
6	一	◎胚芽飯 白米+胚芽米	◎滷豆乾 豆干+白蘿蔔-煮	◎筍香素肉 筍+素肉塊+紅蘿蔔-煮	清炒大瓜 大黃瓜+木耳-炒	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	◎蠔油芥藍 芥藍菜+素粉肝-煮	履歷 蔬菜	◎鮮蔬豆腐湯 豆腐+大白菜+紅蘿蔔		5.7	2.5	2.5	2.6	766
7	二	◎翡翠炒飯 白米+青江菜+紅蘿蔔+玉米	◎茄汁素雞 素雞+杏鮑菇+小黃瓜-煮	◎菜脯蛋 蛋+菜脯-煮	◎三杯茄子 茄子-煮	◎味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶-煮	◎芋泥包 芋泥包-蒸	有機 蔬菜	三絲湯 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	水果	5.5	2.7	2.3	2.6	762
8	三	◎蕎麥飯 白米+蕎麥	◎滷油豆腐 油豆腐+豆薯+紅蘿蔔-煮	◎玉米干丁 豆干+玉米+結頭菜+紅蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	◎醬燒海絲 海帶絲+針菇-煮	◎鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷 蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		5.6	2.6	2.4	2.6	764
9	四	白飯 白米	◎塔香麵腸 雞腸+杏鮑菇+青椒-煮	◎藥膳凍腐 凍腐+洋芋+紅蘿蔔-煮	菇香扁蒲 扁蒲+菇-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔-煮	雙色木耳 木耳+白木耳-煮	履歷 蔬菜	◎海芽味噌湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
10	五	白飯 白米	◎紅燒蘭花干 蘭花干-煮	◎糖醋烤麩 烤麩+杏鮑菇+小黃瓜-煮	彩椒豆芽 豆芽+針菇+彩椒-煮	薑絲地瓜葉 地瓜葉-煮	素蒸餃 水餃-蒸	履歷 蔬菜	羅宋湯 番茄+洋芋+西芹		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
13	一	◎羅勒青醬麵 麵+菠菜+杏鮑菇+青醬	◎雪菜炒豆乾 豆干+雪裡紅+紅椒-炒	◎三杯竹腸 竹腸+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	木耳炒瓜 大黃瓜+針菇+木耳-炒	麻香高麗菜 高麗菜+木耳-煮	◎醬燒海茸 海茸+筍-煮	履歷 蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
14	二	白飯 白米	◎紅燒素獅子頭X1 素獅子頭+大白菜+木耳-煮	◎蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	三色海絲 海帶絲+紅蘿蔔+西芹-煮	時蔬粉絲 大白菜+紅蘿蔔+冬粉+木耳-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+素肉絲-煮	有機 蔬菜	榨菜鮮筍湯 筍+榨菜	乳品+ 水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
15	三	◎小米飯 白米+小米	◎白菜滷凍腐 凍腐+白菜+紅蘿蔔-煮	◎玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	金粒花椰 花椰+玉米-煮	◎脆炒牛蒡 牛蒡+黑芝麻-炒	◎芝麻包 芝麻包-蒸	履歷 蔬菜	枸杞高麗湯 高麗菜+紅蘿蔔+枸杞		5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	四	白飯 白米	素牛蒡排X1 素牛蒡排-煮	◎南瓜豆腐 豆腐+南瓜+青豆-煮	針菇高麗 高麗菜+針菇-煮	◎彩椒季豆 敏豆+針菇+彩椒-煮	鳳梨木耳 黑木耳+白木耳+鳳梨-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	五	◎胚芽飯 白米+胚芽米	◎義式香料油腐 油腐+洋芋+番茄+青豆-煮	◎芹香炒豆干 豆干+青椒+西芹+紅蘿蔔-炒	三色玉米 玉米+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	◎豆皮白菜 大白菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	菇香鮮瓜 大黃瓜+玉米+香菇-煮	履歷 蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
20	一	◎素香打拋麵 麵+豆干+番茄+玉米+九層塔	◎紅燒麵輪 麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	◎素燒干片 豆干+敏豆+針菇-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+菇+薑絲-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮	海帶彩絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	履歷 蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋+薏仁		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
21	二	◎蕎麥飯 白米+蕎麥	◎醬燒豆捲 豆捲+結頭菜+紅蘿蔔-煮	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	木須豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	義式香料洋芋 洋芋+青椒+番茄-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	◎豆腐味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
22	三	◎燕麥飯 白米+燕麥	◎滷油腐海帶 油腐+海帶+紅蘿蔔-煮	◎酸甜素肚 素肚+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	玉米彩丁 玉米+小黃瓜+芋頭+紅蘿蔔-煮	◎豆瓣紫茄 茄子+豆瓣醬-煮	炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬高麗湯 高麗菜+番茄		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	四	白飯 白米	◎茄汁竹腸 竹腸+紅蘿蔔+青椒+番茄-煮	◎香椿豆腐 豆腐+結頭菜+紅蘿蔔+青豆-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	梅香苦瓜 苦瓜+紫蘇梅-煮	雜菜冬粉 針菇+紅蘿蔔+木耳+冬粉-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
24	五	◎芝麻飯 白米+芝麻	◎素香雞排X1 素香雞排-炸	◎冬瓜滷麵輪 冬瓜+麵輪+紅蘿蔔-煮	◎清炒條豆 四季豆+針菇+木耳-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-煮	◎五香毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 扁蒲+紅蘿蔔		5.6	2.7	2.4	2.9	785
27	一	◎栗子油飯 白米+糯米+香菇+栗子	◎滷大溪豆乾 豆干+白芝麻-煮	◎鮮蔬蒸蛋 雞蛋+紅蘿蔔-蒸	◎紅藜三色 豆薯+玉米+毛豆+紅藜-煮	鮮菇嫩瓜 大黃瓜+針菇+紅蘿蔔-煮	◎腐皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+豆皮-煮	履歷 蔬菜	玉米高麗湯 高麗菜+紅蘿蔔+玉米		5.6	2.6	2.5	2.7	771
28	二	白飯 白米	◎照燒凍腐 凍腐+素肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	◎茄汁油片絲 油片+豆薯+紅蘿蔔+番茄-煮	清炒高麗 高麗菜+木耳-炒	◎五彩玉米 玉米+小黃瓜+紅蘿蔔+芋頭-煮	紅豆包 紅豆包-蒸	有機 蔬菜	◎海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽	水果+ 補助 豆漿	5.6	2.6	2.3	2.5	757
29	三	白飯 白米	◎毛豆乾丁 豆干+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮	◎蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	◎豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽雞-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	薑絲炒素齋 油麥菜+針菇+薑-炒	履歷 蔬菜	紅片大瓜湯 大黃瓜+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
30	四	◎胚芽飯 白米+胚芽米	◎香菇滷豆包 豆包+結頭菜+菇-煮	◎豉香干片 豆干+青椒+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	針菇白菜 大白菜+針菇+紅蘿蔔-煮	◎蜜汁地瓜 地瓜+芋頭-煮	◎紅絲條豆 四季豆+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	菇香筍湯 筍+金針菇	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
31	五	紫米飯 白米+紫米	◎茄汁蘭花干 蘭花干-煮	◎味噌油腐 結頭菜+油腐+紅蘿蔔-煮	彩椒豆芽 豆芽菜+彩椒+木耳-煮	金粒扁蒲 扁蒲+玉米-煮	三色海絲 海絲+紅蘿蔔+芹-煮	履歷 蔬菜	◎大醬湯 豆腐+黃豆芽+味噌		5.6	2.7	2.4	2.9	785