

HY 宏遠 114年6月素食 頭湖國小

◎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
2	一	糙米飯 白米、糙米	滷黑豆干 黑豆干、蔬菜-煮	素燒百頁 百頁、蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	履歷蔬菜	羅宋湯 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、蔬菜-煮	照燒油腐 油腐、蔬菜-煮	玉米彩丁 蔬菜、玉米-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、蔬菜、當歸-煮	滷麵輪 麵輪、蔬菜-煮	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜、素絞肉-煮	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 蔬菜、豆腐		5.6	2.6	2.4	2.6	764
5	四	白飯 白米	燒素排X1 素排-燒	豆干小炒 豆干、蔬菜-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 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、蔬菜、梅干菜-煮	打拋干丁 豆干丁、蔬菜、九層塔-煮	燉煮洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
10	二	白飯 白米	素火腿X1 素火腿-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、蔬菜-煮	花生麵筋 麵筋、花生、蔬菜-煮	芋頭捲X1 芋頭捲-烤	履歷蔬菜	菇菇大瓜湯 瓜果、蔬菜		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、蔬菜-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、蔬菜-煮	紅藜三色 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、蔬菜-煮	木耳鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、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	小瓜豆雞 素雞、蔬菜-煮	玉米干丁 豆干丁、蔬菜-煮	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	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、蔬菜-煮	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	四神湯 蔬菜、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、蔬菜-煮	醬燒豆捲 豆捲、蔬菜-煮	芝麻球X1 芝麻球-烤	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	二	白飯 白米	椒鹽百頁 百頁、蔬菜-炸	黑干海結 黑豆干、蔬菜-煮	紅絲高麗 高麗菜、蔬菜-炒	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、蔬菜-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、蔬菜、素沙茶-煮	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-煮	泰式三絲 青木瓜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		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、蔬菜-炒	豉汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	田園玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜、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