



宏遠 115年5月素食 頭湖國小

●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：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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品...等，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
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩油腐 油腐、蔬菜-煮	醃醬干丁 豆干、蔬菜、素肉-煮	椒鹽四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 薏仁、蔬菜		5.5	2.6	2.3	2.9	768
5	二	燕麥飯 白米、燕麥	韓式豆腐煲 豆腐、蔬菜、泡菜、年糕-煮	花生麵筋 麵筋、花生、蔬菜-煮	黃芽三絲 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌	水果	5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
6	三	糙米飯 白米、糙米	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-煮	佛跳牆 蔬菜、素排骨、蹄筋丸-煮	鮮炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.4	2.5	2.7	749
7	四	古早味菜飯 白米、蔬菜、豆干、素火腿	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	醬燒凍腐 凍腐、蔬菜-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		5.7	2.5	2.5	2.6	766
8	五	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-煮	豉香干片 豆干、蔬菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜、粉蒸粉-蒸	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.6	762
11	一	薏仁飯 白米、薏仁	鳳梨素若 蔬菜、素排骨、鳳梨-煮	素蒸餃X2 素蒸餃-蒸	咖哩洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐、蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	二	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	五香豆干X2 豆干-滷	素沙茶豆皮 蔬菜、豆皮、素沙茶-煮	木耳花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜蔬菜湯 榨菜、蔬菜	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
13	三	白飯 白米	筍燒竹捲 竹捲、蔬菜-煮	海結黑干 豆干、海帶結、蔬菜-煮	清炒條豆 敏豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
14	四	糙米飯 白米、糙米	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	醬爆素雞 素雞、蔬菜-煮	三色豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
15	五	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜-煮	鹹水百頁 百頁、蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-烤	履歷蔬菜	四神湯 薏仁、蔬菜、四神湯包		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	一	黃金粟香炊飯 白米、蔬菜、栗子	燒素排X1 素排-燒	瓜仔干丁 豆干、蔬菜、素絞肉-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、豆皮-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		5.6	2.6	2.4	2.6	764
19	二	胚芽飯 白米、胚芽米	五更凍腐 凍腐、蔬菜、素粉肝-煮	筍香素肉 筍、素肉塊、蔬菜-煮	枸杞鮮瓜 蔬菜、枸杞-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
20	三	白飯 白米	香滷麵輪 麵輪、蔬菜-滷	醬燒骰子腐 油腐、蔬菜-燒	金粒花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍、蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
21	四	五穀飯 白米、五穀米	麻油素腰花 素腰花、凍腐、蔬菜-煮	干絲小炒 蔬菜、豆干絲-炒	芝麻球X2 芝麻球-烤	履歷蔬菜	薑香時瓜湯 瓜果、蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
22	五	小米飯 白米、小米	糖醋素若 素肉、蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐、蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
25	一	白飯 白米	柚醬竹捲 竹捲、蔬菜-煮	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁-煮	清炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
26	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩百頁 百頁、蔬菜-煮	雪菜干丁 豆干丁、雪菜、蔬菜-煮	豆酥敏豆 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	有機蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜	水果 + 補助豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
27	三	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒素排X1 素排-燒	藥膳凍腐 凍腐、蔬菜-煮	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-煮	履歷蔬菜	苳菜粉絲湯 冬粉、蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
28	四	白飯 白米	素燥豆腐 豆腐、素肉、蔬菜-煮	沙茶素雞 素雞、蔬菜-煮	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-燒	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁、當歸尾片		5.6	2.6	2.5	2.7	771
29	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	滷大四角X1 油豆腐-滷	大溪黑干 豆干、蔬菜-煮	薯條X4 薯條-炸	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757

【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物，包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子，提供身體所需的能量與關鍵營養素，有助於骨骼生長發育、提升免疫力，減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣，讓身體更健康、學習更有精神！