



# 宏遠



# 108年11月素菜單忠義國小

◎ 營養師：黃元志/方慈麗/莊筑雅/林芮甄 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198

★ 宏遠午餐全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★

\* 本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鯖魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用 \*

日	週	主食	菜色			蔬菜	湯品	備註	全穀類 重量	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	白飯	紅燒雙拼 麵輪+海結-滷	宮保豆干 豆干+花生-炒	彩蔬三丁 玉米+蔬菜-炒	安心 蔬菜	薑味鮮瓜湯 瓜果+薑絲		5.3	2.4	2.1	2.4	711.5
4	一	燕麥飯	甜麵乾絲 豆乾絲-燒	三杯麵腸 麵腸-燒	豆豉鮮瓜 瓜果+豆豉-燒	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	水果	5.1	2.5	2.3	2.3	705.5
5	二	白飯	糖醋烤麩 烤麩+地瓜-炒	照燒豆腐 豆腐-燒	脆炒豆芽 豆芽菜-炒	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜+洋芋	水果	5.3	2.4	2.2	2.4	714
6	三	沙茶 素炒飯	鮮菇油腐 油豆腐+菇-燒	麻香木耳 木耳-煮	白菜滷 白菜-煮	安心 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔		5.2	2.4	2.3	2.3	705
7	四	白飯	醬燒素魚 素魚-燒	三杯豆干 豆干-炒	咖哩洋芋 洋芋-煮	安心 蔬菜	海芽薑絲湯 海芽+薑絲	水果	5.2	2.4	2.1	2.6	713.5
8	五	五穀飯	鮮蔬豆雞 豆雞+蔬菜-炒	鮮瓜粉絲 瓜果+冬粉-煮	鮮蔬鮑菇 鮑菇+蔬菜-炒	安心 蔬菜	竹筍湯 竹筍		5.4	2.2	2.2	2.4	706
11	一	白飯	糖醋豆皮 豆皮+蔬菜-燒	味噌滷蘿蔔 蘿蔔+玉米-滷	炒時蔬 蔬菜-炒	安心 蔬菜	白菜蛋花湯 白菜+蛋	水果	5.2	2.4	2.2	2.5	711.5
12	二	五穀飯	炸醬干丁 豆干+毛豆-煮	紅燒冬瓜 冬瓜+麵輪-燒	炒花椰菜 花椰菜-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+筍	水果	5.4	2.2	2.2	2.5	710.5
13	三	胚芽飯	醬燒凍腐 凍豆腐-燒	螞蟻上樹 冬粉-燒	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	安心 蔬菜	枸杞蔬菜湯 蔬菜+枸杞		5.1	2.3	2.3	2.5	699.5
14	四	白飯	三杯腰花 腰花+蔬菜-炒	白菜滷 白菜+木耳-煮	拔絲番薯 地瓜-燒	安心 蔬菜	薑絲時瓜湯 瓜果+薑絲	水果	5.2	2.2	2.2	2.5	696.5
15	五	素義大利麵	嫩汁豆腐 豆腐-煮	炸薯條 薯條-炸	薑絲南瓜 南瓜-蒸	安心 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋		5.4	2.3	2.3	2.6	725
18	一	小米飯	沙茶豆干 豆干-炒	滷味 蔬菜+海帶-滷	三色玉米 玉米+蔬菜-炒	安心 蔬菜	筍仔湯 竹筍	水果	5.2	2.3	2.3	2.4	702
19	二	白飯	糖醋豆捲 豆捲+蔬菜-炒	脆炒甘藍 高麗菜-炒	鮮蔬花椰 花椰菜-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽	牛奶	5.1	2.2	2.3	2.5	692
20	三	鮮蔬炒麵	三杯油腐 油豆腐-煮	紅油筍干 筍干-煮	紅仁鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		5.2	2.3	2.2	2.5	704
21	四	紫米飯	南瓜豆腐 豆腐+南瓜-煮	黃金咖哩 洋芋-煮	珍菇燴菜 蔬菜+菇-燴	安心 蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋+蔬菜	水果	5.3	2.3	2.3	2.4	709
22	五	白飯	八寶炸醬 豆干-煮	薑絲鮮瓜 瓜果+薑絲-煮	泡菜年糕 蔬菜+年糕-煮	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.3	2.4	2.2	2.5	718.5
25	一	胚芽飯	茄汁烤麩 烤麩-煮	沙茶筍絲 筍-燒	麻油時蔬 蔬菜-煮	安心 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽	水果	5.3	2.4	2.2	2.3	709.5
26	二	糙米飯	蔬菜豆腐 豆腐-燒	香菇麵筋 麵筋+香菇-煮	紅仁青花 花椰菜-炒	有機 蔬菜	彩頭湯 蘿蔔	水果	5.2	2.4	2.1	2.4	704.5
27	三	白飯	煙燻茶鵝 素茶鵝-煮	花生香乾 豆干+花生-炒	玉筍時瓜 瓜果+玉米筍-炒	安心 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		5.3	2.3	2.2	2.4	706.5
28	四	蕎麥飯	筍燒腐皮 腐皮+筍-燒	紅燒素齋 蔬菜-煮	八角毛豆 毛豆莢-煮	安心 蔬菜	豆腐湯 豆腐	水果	5.2	2.5	2.3	2.5	721.5
29	五	白飯	滷油豆腐 油豆腐-滷	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	麻香豆芽 豆芽+海芽-煮	安心 蔬菜	四寶湯 洋芋+芡實+山藥+蓮子		5.1	2.3	2.3	2.4	695