

宏遠 115年5月素食 崇林國中

●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	全蛋 雞蛋	豆魚 豆肉	雞 鴨	豬 牛	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		6.4	2.6	2.5	2.7	827
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	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
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,鵝丸-煮	鮮炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.5	2.5	2.6	808
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	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
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		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
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		6.8	2.6	2.2	2.4	834
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	履歷 蔬菜	榨菜蔬菜湯 榨菜,蔬菜		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
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		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
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	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲		6.3	2.5	2.5	2.6	808
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		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
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		6.3	2.5	2.5	2.6	808
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	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
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		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
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	有機 蔬菜	薑香時瓜湯 瓜果,蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
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		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
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	補助 豆漿	6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
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	履歷 蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
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		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
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	有機 蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋,薏仁,當歸尾片		6.6	2.4	2.5	2.3	808
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		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5

【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！