

宏遠 114年9月素食 丹鳳高中

◎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
1	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩百頁 百頁、蔬菜-煮	炒豆干 豆干、蔬菜-炒	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	履歷蔬菜	豆腐海芽湯 豆腐、海帶芽		6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
2	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	筍燒素肉 素肉、筍-煮	菇香高麗 高麗菜、菇-煮	履歷蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果、薑		6.6	2.7	2.4	2.9	855
3	三	胚芽飯 白米、胚芽米	塔香油腐 油腐、蔬菜、九層塔-煮	薑絲麵腸 麵腸、蔬菜、薑-煮	茄汁洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	白菜菇湯 大白菜、菇		6.6	2.6	2.5	2.7	841
4	四	紫米飯 白米、紫米	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-煮	瓜仔干丁 豆干、素絞肉、蔬菜、碎瓜-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、三色豆		6.7	2.6	2.3	2.6	838.5
5	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	滷蘭花干X1 蘭花干-煮	爆炒干絲 豆干絲、蔬菜-炒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.6	2.6	2.4	2.6	834
8	一	薏仁飯 白米、薏仁	小瓜素雞 素雞、小黃瓜、蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干、芝麻-煮	燴三色 筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
9	二	白飯 白米	素沙茶豆捲 豆捲、蔬菜-煮	番茄豆腐 豆腐、蔬菜、番茄-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
10	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	豉汁干片 豆干、蔬菜、黑豆瓣-煮	佛跳牆 百頁、素肉、肉蓯蓉丸、蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉、蔬菜、冬菜		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
11	四	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	素燒獅頭X1 素獅子頭、蔬菜-煮	藥膳凍腐 凍腐、蔬菜、當歸尾片-煮	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	有機蔬菜	薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
12	五	糙米飯 白米、糙米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜、蔬菜-煮	滷大四角X1 油豆腐-煮	紅燒時瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
15	一	五穀飯 白米、五穀米	茄汁油片 油片、蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐、蔬菜、香椿醬-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 洋芋、蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
16	二	芋香油飯 白米、糯米、蔬菜、芋頭	紅麴素排X1 紅麴素排-蒸	爆炒干片 豆干、蔬菜-炒	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	金針湯 蔬菜、乾金針		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
17	三	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油凍腐 凍腐、蔬菜-煮	鳳梨素若 素排骨酥、蔬菜、鳳梨-煮	麻糬球X1 麻糬球-烤	履歷蔬菜	枸杞南瓜湯 南瓜、枸杞		6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
18	四	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-煮	五香黑乾 黑豆干、蔬菜-煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、味噌		6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
19	五	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩油腐 油腐、蔬菜-煮	菜圃干丁 豆干丁、菜圃、蔬菜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢、八角-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.9	855
22	一	古早味菜飯 白米、蔬菜、豆干丁	醬燒竹腸 竹腸、蔬菜-煮	素水餃X2 水餃-蒸	南瓜燉煮 南瓜、洋芋-煮	履歷蔬菜	四神湯 蔬菜、薏仁、四神湯包		6.6	2.6	2.5	2.7	841
23	二	白飯 白米	五香豆干X2 豆干-煮	花生麵筋 麵筋、花生、乾香菇-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.6	2.3	2.5	827
24	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒花干X1 蘭花干-煮	泡菜凍腐 凍腐、蔬菜、泡菜-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷蔬菜	素麵線羹 麵線、蔬菜		6.6	2.6	2.4	2.6	834
25	四	白飯 白米	梅干油腐 油腐、梅乾菜、蔬菜-煮	素麥克雞塊X2 素麥克雞塊-烤	豆皮白菜 大白菜、蔬菜、豆捲-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽、薑	補助豆漿	6.5	2.6	2.3	2.9	838
26	五	糙米飯 白米、糙米	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	滷麵輪 麵輪、蔬菜-煮	紅絲條豆 敏豆、蔬菜	履歷蔬菜	香甜玉米湯 蔬菜、玉米		6.5	2.7	2.3	2.6	832
30	二	白飯 白米	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	素沙茶豆皮 豆皮、蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	履歷蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5

維持多活動的生活習慣,每週累積至少150分鐘中等費力身體活動,或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動,維持健康體位,並可藉此增加熱量消耗,達成熱量平衡及良好的體重管理。

