

HY 宏遠 111年5月素食菜單 丹鳳高中

◎ 營養師：林佩萱+蔣孟芸+林佩芝+許宜宜+黃佩珊 ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198
 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
 *本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 比例(%)	五成菜 肉類(%)	蔬菜類 (%)	油鹽類 (%)	熱量(千卡)
2	一	燕麥飯	韓式油腐 油腐+蔬菜-煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-煮	脆炒甘藍 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.3	2.9	838
3	二	白飯	糖醋百頁 百頁+蔬菜-煮	味噌凍腐 蔬菜+凍腐-煮	清炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
4	三	小米飯	素燒肉排X1 素肉排-煮	螞蟻上樹 蔬菜+冬粉-炒	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜+菇	水果	6.5	2.4	2.5	2.7	819
5	四	糙米飯	家常豆腐 豆腐+蔬菜-煮	玉米彩蔬 玉米+蔬菜-炒	脆炒海根 海根+蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+蔬菜		6.7	2.5	2.5	2.6	836
6	五	五穀飯	沙茶干片 豆干+蔬菜-炒	木耳白菜 白菜+木耳-炒	鮑菇條豆 條豆+蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 蔬菜+冬粉+榨菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
9	一	芝麻飯	年糕凍腐 凍腐+年糕+蔬菜-煮	芹炒素肚 素肚+芹-炒	鳳梨木耳 木耳+蔬菜+鳳梨-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
10	二	白飯	酸甜麵輪 蔬菜+麵輪-煮	日式油腐 油腐+蔬菜-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
11	三	五穀飯	蜜汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	沙茶凍腐 凍腐+蔬菜-炒	黑椒豆芽 豆芽+蔬菜+黑胡椒-炒	履歷蔬菜	時瓜湯 瓜果+菇	水果	6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
12	四	薏仁飯	鮮蔬百頁 百頁+蔬菜-煮	炸醬干丁 豆干+蔬菜-炒	鮮蔬花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	筍絲香菇湯 筍+菇		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
13	五	鮮蔬炒飯	紅燒烤麩 烤麩+蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜-煮	香炒薯絲 豆薯+蔬菜-炒	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
16	一	糙米飯	醬燒豆雞 豆雞+蔬菜-煮	素肉臊 蔬菜+素肉臊-煮	麻油素齋 蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+菇	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
17	二	燕麥飯	麻香油片 油片+蔬菜-煮	香甜玉米 玉米+蔬菜-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔+海帶-煮	履歷蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐+蔬菜-煮		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
18	三	白飯	骰子油腐 油腐+蔬菜-煮	鮮菇大瓜 瓜果+菇-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜-煮	水果	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
19	四	炒烏龍麵	芹香干絲 豆干絲+蔬菜-炒	咖哩百頁 洋芋+百頁-煮	田園花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
5/20停餐一天													
23	一	胚芽飯	紅燒素肉 素肉+蔬菜-煮	麻香干片 豆干+蔬菜-煮	爆炒豆薯 豆薯+蔬菜-炒	履歷蔬菜	三絲豆腐湯 豆腐+蔬菜	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
24	二	芝麻飯	咖哩油腐 油腐+蔬菜-煮	醬燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	清蒸南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	韓式黃芽湯 黃芽+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
25	三	白飯	茄汁凍腐 凍腐+蔬菜-煮	清炒白菜 白菜+蔬菜-炒	黃金玉米 玉米+蔬菜-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜-煮	水果	6.6	2.7	2.4	2.9	855
26	四	野菇炊飯	蜜汁花干 花干-煮	味噌黃芽 黃芽+蔬菜-炒	鮮瓜豆簽 瓜果+豆簽-煮	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 蔬菜		6.6	2.6	2.5	2.7	841
27	五	薏仁飯	筍燒烤麩 烤麩+筍-煮	木耳高麗 高麗+木耳-炒	麻香毛豆莢 毛豆莢-炒	履歷蔬菜	時瓜薏仁湯 瓜果+薏仁-煮		6.6	2.6	2.3	2.5	827
30	一	小米飯	香滷麵輪 蔬菜+麵輪-煮	南瓜豆腐 豆腐+南瓜-煮	白菜鮮蔬 白菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+蔬菜	水果	6.6	2.7	2.5	2.7	848.5
31	二	白飯	泰式豆干 豆干+蔬菜-煮	鮮蔬素肉 蔬菜+素肉-煮	豆芽三色 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜-煮		6.7	2.6	2.3	2.6	838.5

【營養教育】紅蘿蔔中大量的β-胡蘿蔔素，有很強的抗氧化功效，能預防黃斑部病變，而且經過肝臟和小腸的作用之後，有一半會轉變成維生素A，可以保護視網膜，並且改善乾眼症、夜盲症…等眼部疾病。

※本校未使用輻射汙染食品