



本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等, 不适合其過敏體質者食用**
 ◎ 服務專線: (02)2996-9305 傳真: (02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎ 營養師: 劉基琮(營養字第 009165 號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯 | 附餐 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|------|------|-----|-----|-----|
| 16 | 五 | 白飯 白米 | 番茄嫩腐 豆腐、番茄、毛豆-燒 | 素蠔豆雞 豆雞片、木耳-炒 | 咖哩洋芋 洋芋、蘿蔔、鮑菇-煮 | 履歷蔬 紫菜金針湯 金針花、紫菜 | 6.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 810 |
| 17 | 六 | 紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥 | 瓦片方干 方干、杏仁片-燒 | 小瓜麵腸 麵腸、小黃瓜-炒 | 螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、蔬菜-煮 | 履歷蔬 大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜 | 6.8 | 2.5 | 2 | 2.3 | 817 |
| 19 | 一 | 白飯 白米 | 麻香豆皮 豆皮、鮮菇-煮 | 糖醋油腐 油豆腐、彩椒-燒 | 蘋果酥捲 蘋果酥捲 X1-炸 | 履歷蔬 番茄鮮蔬湯 番茄、大白菜、芹菜 | 6.6 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 814 |
| 20 | 二 | 麥片飯 白米、麥片 | 素雞塊 素雞塊 X2-烤 | 酸菜大溪干 大溪干、酸菜-炒 | 腰果玉米 玉米、蘿蔔、腰果-煮 | 履歷蔬 味噌湯 豆腐、海芽 | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 21 | 三 | 小米飯 白米、小米 | 京醬豆包 豆包、栗子-燒 | 筍乾東坡肉 素東坡肉、筍乾-燒 | 芋仔白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮 | 履歷蔬 肉骨茶湯 高麗菜、洋芋、素肉骨茶包 | 6.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 810 |
| 22 | 四 | 茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米 | 素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒 | 海結麵輪 麵輪、海帶結、蘿蔔-油 | 銀絲卷 短銀絲卷 X1-蒸 | 有機蔬 南瓜濃湯 南瓜、蘿蔔、玉米 | 6.8 | 2.4 | 2 | 2.6 | 823 |
| 23 | 五 | 白飯 白米 | 洋芋烤麩 烤麩、洋芋-燒 | 干片小炒 豆干片、芹菜-炒 | 鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮 | 履歷蔬 元宵湯圓 湯圓、香菇、蔬菜 | 6.8 | 2.5 | 2 | 2.3 | 817 |
| 26 | 一 | 藜麥飯 白米、白藜麥 | 三杯百頁 百頁、鮑菇、九層塔-燒 | 素火腿片 素火腿片 X1-燒 | 香菇高麗 高麗菜、香菇-炒 | 履歷蔬 素丸蘿蔔湯 蘿蔔、素丸 | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 806 |
| 27 | 二 | 香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆 | 燒蘭花干 蘭花干-燒 | 家常凍豆腐 凍豆腐、蘿蔔-煮 | 豆沙包 小豆沙包 X1-蒸 | 履歷蔬 冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、枸杞 | 6.8 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 815 |
| 28 | 三 | ~~ 二二八和平紀念日 ~~ | | | | | | | | | |
| 29 | 四 | 大麥飯 白米、大麥仁 | 泡菜豆腐 豆腐、白菜、金針菇-煮 | 五香豆干 豆干-油 | 蔬炒條豆 條豆、蘿蔔-炒 | 有機蔬 素麵線羹 麵線、金針菇、蘿蔔 | 6.7 | 2.6 | 2.2 | 2.3 | 823 |

圖文創作: 健談
 專家諮詢: 高雄市立鳳山醫院 營養治療科 廖嘉音營養師

素食飲食8原則

- 1. 食物種類多樣化:** 食材種類多多益善以達營養均衡
- 2. 全穀雜糧配豆類:** 未精製穀物更佳, 吃豆類補充蛋白質
- 3. 烹調用油常變化:** 亦可攝取堅果種子類補充優質油脂
- 4. 深色蔬菜配菇藻:** 建議深色蔬菜、菇類、藻類各一份
- 5. 當令鮮果同餐用:** 同餐攝取水果, 以改善鐵質吸收率
- 6. 飲食減少油鹽糖:** 多採原味烹調, 並減少使用調味料
- 7. 粗食原味少加工:** 選擇原食材為優, 減少過度加工品
- 8. 運動日曬不可少:** 每日運動與日曬以利維生素D生成

營養攝取相關問題, 建議諮詢「營養師」

更多資訊請上 健談 havemary.com