



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 豆奶	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