

# HY 宏遠 111年10月素食單 永平高中



◎ 營養師：蔣孟芸、林佩芝 ◎ 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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 攝入量 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
3	一	鮮蔬炒麵	三杯竹腸 蔬菜+竹腸-煮	茄汁豆薯 豆薯+蔬菜-煮	蠔油鮮蔬 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
4	二	芝麻飯	和風凍腐 凍腐+蔬菜-煮	季節鮮瓜 瓜果+薑-炒	麻香高麗 高麗+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
5	三	白飯	酸菜素肚 素肚+蔬菜-煮	京醬干丁 豆干+蔬菜-煮	菇香條豆 條豆+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+薑		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
6	四	燕麥飯	哨子豆腐 豆腐+蔬菜-煮	醬燒白玉 蘿蔔+蔬菜-燒	雙色花椰 花椰+蒟蒻-炒	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米+蔬菜	豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
7	五	五穀飯	什錦麵輪 蔬菜+麵輪-煮	筍香素雞 素雞+蔬菜-煮	清炒白菜 白菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 海芽	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
11	二	薏仁飯	紅燒素排 素排-煮	螞蟻上樹 蔬菜+冬粉-煮	佃煮鮮蔬 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄		6.5	2.6	2.3	2.7	829
12	三	白飯	梅乾素肉 蔬菜+素肉-煮	麻油凍腐 凍腐+蔬菜-煮	清炒時瓜 瓜果+豆簽-炒	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑		6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	四	芝麻飯	醬燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	香菇蘿蔔絲 蘿蔔+菇-煮	韓式黃芽 黃芽+木耳-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	果汁	6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	五	胚芽飯	照燒油腐 油腐+蔬菜-煮	蜜汁烤麩 蔬菜+烤麩-煮	木耳花椰 花椰+木耳-炒	履歷 蔬菜	時瓜湯 瓜果+薑	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
17	一	翡翠炒飯	青蔬豆腐 豆腐+蔬菜-煮	咖哩粉絲 蔬菜+冬粉-煮	蠔燒海根 海根+蔬菜-燒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
18	二	燕麥飯	茄汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	枸杞洋芋湯 洋芋+枸杞		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
19	三	白飯	蜜汁素排 素排-煮	韓式凍腐 凍腐+蔬菜-煮	薑燒冬瓜 冬瓜+薑	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍+蔬菜		6.4	2.6	2.5	2.7	827
20	四	小米飯	小瓜素雞 素雞+蔬菜-煮	紅燒豆腐 豆腐+蔬菜-煮	清炒條豆 條豆+蔬菜-炒	有機 蔬菜	瓠瓜湯 瓜果+蔬菜	豆漿	6.6	2.7	2.5	2.8	853
21	五	糙米飯	咖哩百頁 百頁+蔬菜-煮	豉汁干片 豆干+蔬菜-煮	鮮炒豆芽 豆芽+木耳-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
24	一	義大利麵	關東煮 油腐+蔬菜-煮	菇香白菜 白菜+蔬菜-煮	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	洋芋湯 洋芋+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.6	2.6	832
25	二	胚芽飯	筍干素肉 蔬菜+素肉-煮	金瓜粉絲 南瓜+冬粉-煮	鮮菇花椰 花椰+菇-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	三	白飯	韓式油腐 油腐+蔬菜-煮	照燒洋芋 洋芋+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
27	四	五穀飯	醬燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	大溪豆乾 豆干+蔬菜-煮	香炒菜豆 條豆+蔬菜-炒	有機 蔬菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐	果汁	6.5	2.6	2.5	2.7	834
28	五	薏仁飯	泡菜凍腐 凍腐+蔬菜-煮	豆瓣炒筍 筍+蔬菜-炒	紅片花菜 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
31	一	燕麥飯	香滷花干 蘭花干-油	番茄如意 豆芽+番茄-煮	清炒海茸 海茸+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

※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