

# 實踐國小 114 年 10 月 素食菜單



宏遠食品 HUNG-YUAN FOODS

營養午餐



★低年級用餐日：週二、中年級：週一二四、高年級：週一二四五、課後班：週一二三四五

日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧 類(份)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	油脂 堅果種子 類(份)	水果類 (次)	乳品類 (份)	熱量(卡)	
1	三	胚芽飯	奶香時蔬	海根干絲	履歷蔬菜	番茄黃芽湯		4.0	2.7	2.3	2.5	0.0	0.2	682.5	
2	四	小米飯	酸甜豆包	海芽蒸蛋	有機蔬菜	筍片湯		4.6	3	1.1	2.8	0.0	0.2	730.5	
3	五	特餐：豆菜素肉燥麵+酥炸百頁+奶黃包*1+履歷蔬菜+薑絲冬瓜湯					水果	4.2	3.0	1.3	3.2	1.0	0.0	713.5	
6	一	中秋節放假一天													
7	二	特餐：素肉絲蛋炒飯(有機白米)+紅燒油腐+黃瓜豆包+有機蔬菜+味噌湯					水果	4.0	3.1	2.2	2.9	1.0	0.0	716	
8	三	燕麥飯	義式時蔬	肉末寬粉	履歷蔬菜	扁蒲湯		4.7	2.2	2.1	2.6	0.0	0.0	663.5	
9	四	雜糧飯	茄汁豆腸	醬燒起司馬鈴薯	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.4	2.8	1.5	3.0	1.0	0.2	738.5	
10	五	國慶日放假一天													
13	一	特餐：哨子乾麵+醬燒干絲+豆皮什錦+有機蔬菜+榨菜冬粉湯					豆奶	4.0	3.7	1.8	3.0	0.0	0.0	737.5	
14	二	麥片飯(有機白米)	什錦煮	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	4.8	3.2	1	2.8	1.0	0.0	745	
15	三	小米飯	黑胡椒銀芽豆包	絲瓜燴豆腐	履歷蔬菜	枸杞黃瓜湯		4.0	2.4	2.3	2.6	0.0	0.0	634.5	
16	四	藜麥飯	蜜汁腰果素雞丁	白菜滷	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.4	2.4	2	2.7	1.0	0.0	677.5	
17	五	燕麥飯	泰式干絲	素客家小炒	履歷蔬菜	南瓜牛奶蔬菜湯		4.2	2.8	1.6	2.9	0.0	0.2	704.5	
20	一	地瓜飯	素鹽酥雞排	干丁四寶	有機蔬菜	有機金菇黃瓜湯	水果	4.4	3.3	1.1	3.0	1.0	0.0	736	
21	二	小米飯(有機白米)	南洋咖哩麵腸	關東煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.8	2.5	1.3	2.9	1.0	0.2	734.5	
22	三	芝麻飯	味噌白菜豆腐	什錦年糕	履歷蔬菜	蘿蔔筍片湯		5.0	3.1	1.6	2.5	0.0	0.0	735	
23	四	蔬食日：藜麥毛豆玉米炊飯+日式燉豆包+香菇蒸蛋+有機蔬菜+綠豆薏仁湯						5.1	2.6	1.4	2.8	0.0	0.2	743	
24	五	光復節補假一天													
27	一	麥片飯	鹽水鮮蔬	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	薑片蓮藕湯	水果	4.1	3.3	1.4	2.9	1.0	0.0	718	
28	二	燕麥飯(有機白米)	椒鹽百頁	炒高麗菜	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.0	2.6	1.7	3.0	1.0	0.0	670.5	
29	三	胚芽飯	打拋干丁	紅燒麵輪	履歷蔬菜	田園蔬菜湯		4.0	2.6	1.9	2.7	0.0	0.0	644	
30	四	特餐：青醬義大利麵+烤蔬菜+芝麻包*1+有機蔬菜+玉米濃湯						4.0	3	1.1	3.0	0.0	0.2	697.5	
31	五	雜糧飯	糖醋山藥	麻醬千片	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.4	3.2	1.3	2.9	1.0	0.0	729	

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：2290198

♥ 駐校營養師 林筱璇 (營養字第 009950 號)

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱：<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

♥ 選擇素食餐點，其菜單差異性為葷食食材更換為素食食材

♥過敏原標示： 奶類入菜

\*供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品\*