



宏遠



108年8+9月

素菜單

三峽國小

◎ 營養師：方慈麗+莊雅雅 ◎ 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、魷魚、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。*祝用盡愉快*

日	週	主食	菜色	蔬菜	湯品	備註	全穀類 (份)	豆魚 類肉類 (份)	蛋類 (份)	油鹽類 (份)	熱量 (仟卡)		
8月菜單													
30	五	白飯	沙嗲素雞 <small>素雞+蔬菜-炒</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄-煮</small>	珍珠玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	5.2	2.5	2.2	2.5	719	
9月菜單													
2	一	糙米飯	藥膳凍腐 <small>凍腐+蔬菜+枸杞-煮</small>	五香豆干 <small>豆干-滷</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	水果 (中高 年級)	5.1	2.4	2.1	2.3	693
3	二	燕麥飯	醬滷油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉筍-煮</small>	打拋干丁 <small>玉米+干丁-炒</small>	有機 蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+紅蘿蔔</small>	水果 (低年 級)	菠蘿麵包			731	
4	三	白飯	咖哩百頁 <small>百頁+洋芋-煮</small>	筍乾燒肉 <small>素肉+筍乾-煮</small>	香菇高麗 <small>高麗+香菇-煮</small>	安心 蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>	5.3	2.3	2.1	2.5	709	
5	四	小米飯	糖醋豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	豆簽絲瓜 <small>絲瓜+豆簽-燒</small>	腰果三色 <small>玉米+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	安心 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果 (中高 年級)	5.2	2.6	2.2	2.4	722
6	五	白飯	紅燒獅頭 <small>素獅頭+豆腐-炒</small>	茄汁腐皮 <small>豆皮+蔬菜-燒</small>	炒鮮瓜 <small>瓜果+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	米粉湯 <small>米粉+蔬菜</small>	5.2	2.6	2.3	2.5	729	
9	一	五穀飯	糖醋烤麩 <small>地瓜+烤麩-煮</small>	脆炒干絲 <small>豆干絲+海絲+蔬菜-煮</small>	三杯素齋 <small>鮮蔬-炒</small>	安心 蔬菜	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔+海芽</small>	水果 (中高 年級)	5.3	2.5	2.3	2.5	729
10	二	胚芽飯	燒素排 <small>素魚排-燒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐+青豆-燒</small>	彩蔬玉米 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	海芽鮮菇湯 <small>海芽+菇</small>	水果 (低年 級)	5.3	2.3	2.1	2.5	709
11	三	白飯	沙茶素雞 <small>素雞+蔬菜-炒</small>	百頁雙結 <small>百頁+海帶-燒</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜+金針菇-煮</small>	安心 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋</small>	5.3	2.4	2.3	2.6	726	
12	四	炒烏龍麵	醬爆豆乾 <small>豆干+四季豆-炒</small>	南瓜蠶腸 <small>南瓜+洋芋+一口腸-煮</small>	鮑菇高麗 <small>高麗菜+鮑菇-炒</small>	安心 蔬菜	筍絲香菇湯 <small>筍+香菇</small>	水果 (中高 年級)	5.3	2.5	2.2	2.5	726
16	一	白飯	甜麵豆絲 <small>干絲+芹-炒</small>	沙茶油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	佃煮鮮蔬 <small>蔬菜-煮</small>	安心 蔬菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽+薑絲</small>	水果 (中高 年級)	5.2	2.5	2.2	2.4	715
17	二	五穀飯	咕咾肉 <small>素肉+蔬菜-煮</small>	蜜汁滷味 <small>豆干+海結+芝麻-滷</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+玉米</small>	水果 (低年 級)	5.1	2.6	2.2	2.5	720
18	三	鮮蔬炒飯	素香茶鵝 <small>素茶鵝-煮</small>	黑椒毛豆 <small>毛豆+黑胡椒-煮</small>	麻油素腰花 <small>筍筍+蔬菜-煮</small>	安心 蔬菜	蔬菜針菇湯 <small>蔬菜+針菇</small>	5.3	2.6	2.2	2.6	738	
19	四	燕麥飯	瓜仔干丁 <small>豆干+西瓜-煮</small>	香菇麵筋 <small>麵筋+香菇-煮</small>	咖哩花椰 <small>花椰+凍豆腐-炒</small>	安心 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果 (中高 年級)	墨西哥奶酥			709	
20	五	白飯	三杯素鰻 <small>素鰻+蔬菜-煮</small>	茄汁豆絲 <small>豆絲+蔬菜-燒</small>	薑絲鮮瓜 <small>瓜果+薑-煮</small>	安心 蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+三色豆</small>	5.3	2.4	2.1	2.5	716	
23	一	胚芽飯	花生豆乾 <small>豆乾+花生-炒</small>	照燒素肚 <small>素肚+蔬菜-煮</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽+海芽+芝麻-燒</small>	安心 蔬菜	竹筍仔湯 <small>筍</small>	水果 (中高 年級)	5.5	2.5	2.2	2.6	745
24	二	白飯	和風素排 <small>素排-煮</small>	咖哩丸子 <small>筍筍+蔬菜-煮</small>	雙色玉米 <small>玉米+毛豆-煮</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果 (低年 級)	5.2	2.5	2.2	2.5	719
25	三	糙米飯	關東煮 <small>油腐+海結+蔬菜-煮</small>	筍燒素肉 <small>筍+素肉-煮</small>	薑絲時菜 <small>時蔬-煮</small>	安心 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>高麗+蕃茄</small>	5.3	2.6	2.2	2.6	738	
26	四	五穀飯	炸醬干丁 <small>豆干+玉米+毛豆-燒</small>	糖醋烤麩 <small>烤麩+蔬菜-燒</small>	紅絲鮮瓜 <small>瓜果+紅蘿蔔-燒</small>	安心 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 <small>瓜果+枸杞</small>	水果 (中高 年級)	5.3	2.5	2.1	2.5	724
27	五	炒米粉	蜜汁花乾 <small>蘭花乾-煮</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄-煮</small>	田園高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-煮</small>	安心 蔬菜	彩頭湯 <small>雙色蘿蔔</small>	5.3	2.4	2.1	2.5	716	
30	一	白飯	蜜汁素魚 <small>素魚-煮</small>	宮保豆干 <small>豆乾+花生-炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋-煮</small>	安心 蔬菜	薑味大瓜湯 <small>瓜果+薑絲</small>	水果 (中高 年級)	5.3	2.6	2.3	2.5	736