

HY 宏遠 111年6月菜單光榮國小



◎ 營養師：許詠宜、林佩芝、黃佩珊 ◎ 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、各類脂肪白之動物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適含其過敏體質者食用*
 ★ 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	全穀雜糧類(公)	豆及豆制品類(公)	蔬菜類(公)	海產類(公)	肉蛋類(公)
1	三	白飯	普羅旺斯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁油豆腐 <small>非基改油豆腐+蔬菜-煮</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	玉米鮮蔬湯 <small>蔬菜+非基改玉米</small>		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	四	五穀飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	黑輪條X1 <small>黑輪條-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>非基改豆腐+海芽</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
6	一	胚芽飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蔬菜冬粉 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	田園玉米 <small>非基改玉米+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐+蔬菜</small>		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
7	二	肉醬義大利麵	三杯麵腸 <small>麵腸+蔬菜-煮</small>	和風凍豆腐 <small>非基改凍豆腐+蔬菜-煮</small>	炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	海帶湯 <small>海帶+蔬菜</small>	水果+豆漿	5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
8	三	芝麻飯	春川炒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	香炒甜不辣 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	紅蘿蔔高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
9	四	燕麥飯	炸魚排 <small>魚排-炸</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	水果	5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
10	五	薏仁飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	白菜肉片 <small>白菜+豬肉+蔬菜-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米+蔬菜</small>		5.5	2.5	2.5	2.6	752
13	一	糙米飯	茄汁菇菇燉肉 <small>豬肉+菇-煮</small>	沙嗲黑豆乾 <small>蔬菜+非基改豆乾+米血糕X1-炒</small>	香炒筍絲 <small>筍+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽雞湯 <small>黃芽+雞骨</small>		5.5	2.5	2.4	2.7	754
14	二	芝麻飯	蜜汁照燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	南瓜肉醬 <small>南瓜+蔬菜+豬肉-煮</small>	毛豆高麗 <small>高麗+蔬菜+毛豆-炒</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>非基改豆腐+海芽</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
15	三	白飯	蔬菜燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬炒肉絲 <small>蔬菜+豬肉-炒</small>	彩蔬玉米 <small>非基改玉米+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬蕃茄湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
16	四	薏仁飯	炸雞翅 <small>雞翅-炸</small>	醬爆豆乾 <small>蔬菜+非基改豆乾-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>	水果	5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
17	五	野菇香料燉飯	梅干扣肉 <small>豬肉+蔬菜+梅干菜-煮</small>	香草豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	時瓜寬粉 <small>瓜果+寬冬粉-炒</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
20	一	薏仁飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬炒豬肉 <small>蔬菜+豬肉-炒</small>	香炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	柴魚油豆腐湯 <small>蔬菜+非基改油豆腐</small>		5.5	2.6	2.6	2.6	762
21	二	日式炒烏龍	海鮮排X1 <small>海鮮排-炸</small>	沙茶嫩豆腐 <small>蔬菜+非基改豆腐-煮</small>	麻香炒筍 <small>筍+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	昆布湯 <small>海帶+蔬菜</small>	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
22	三	芝麻飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蘿蔔油豆腐 <small>蘿蔔+非基改油豆腐-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	三絲湯 <small>蔬菜</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
23	四	燕麥飯	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	家常醃醬 <small>非基改豆干+豬肉-炒</small>	紅片鮮瓜 <small>瓜果+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	水果	5.6	2.5	2.5	2.6	759
24	五	小米飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	玉米肉茸 <small>非基改玉米+蔬菜+豬肉-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>非基改豆腐+蕃茄</small>		5.4	2.6	2.3	2.5	743
27	一	燕麥飯	和風豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬凍豆腐 <small>蔬菜+非基改凍豆腐-煮</small>	鮮蔬條豆 <small>蔬菜+條豆-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>非基改豆腐+蔬菜</small>		5.5	2.6	2.6	2.6	762
28	二	白飯	蔥油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	醬燒豆乾 <small>非基改豆乾+米血糕X1+蔬菜-煮</small>	泰式粉絲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
29	三	白飯	橙汁豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雞絲黃芽 <small>黃豆芽+蔬菜+雞肉-炒</small>	枸杞鮮瓜 <small>瓜果+枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>		5.6	2.5	2.5	2.6	759

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝，促進大腸健康、幫助好菌生長。

※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