



# 宏遠111年2月菜單光榮國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+陳亞凡 ◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、鯖魚等魚類及其製品，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 ★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	燕菜(什卡)
11	五	白飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-油	米血糕雞 蔬菜+米血+雞肉-煮	菇香白菜 白菜+菇-煮	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋	水果	52	27	23	25	7365
14	一	糙米飯	橙汁雞 雞肉+蔬菜+柳橙汁-煮	鮮蔬干片 蔬菜+非基改豆干-炒	薑燒冬瓜 冬瓜+薑-燒	履歷蔬菜	番茄嫩腐湯 番茄+非基改豆腐		58	26	22	24	7640
15	二	白飯	玉米滑蛋 蛋+非基改玉米-炒	鮮蔬炒肉 豬肉+蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	芹香鮮瓜湯 瓜果+芹	水果+乳品	57	25	23	27	7655
16	三	白飯	椰香咖哩雞 雞肉+蔬菜+椰粉-煮	五味醬油腐 非基改油豆腐+蔬菜-燒	鮮菇大瓜 瓜果+菇-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蘿蔔+排骨		52	28	24	25	7465
17	四	胚芽飯	茄汁豬肉 豬肉+蔬菜-煮	薯塊燉雞 蔬菜+雞肉-煮	薑燒海根 海根+蔬菜+薑-燒	履歷蔬菜	玉米蔬菜湯 非基改玉米+蔬菜	水果	56	24	25	23	7380
18	五	炸醬麵	薑燒雞排X1 雞排-煮	高麗肉片 高麗+蔬菜+豬肉-炒	雙色豆芽 豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 蛋+海芽+柴魚	餐包	53	26	25	26	7455
21	一	芝麻飯	蒜香豬肉 豬肉+非基改豆干+蔬菜-炒	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	白菜寬粉 白菜+寬粉+蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		54	26	22	24	7360
22	二	日式炊飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	玉米洋芋 非基改玉米+洋芋+蔬菜-炒	炒海帶絲 海絲+蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	水果	58	25	23	27	7725
23	三	白飯	醬燒排骨 豬肉+蔬菜-燒	鮮蔬魚丸X2 蔬菜+魚丸-煮	味噌黃芽 黃芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮菇湯 金菇+鮑菇		56	25	23	25	7495
24	四	紫米飯	沙茶雞肉 雞肉+蔬菜-燒	家常豆腐 非基改豆腐+蔬菜-煮	玉米高麗 高麗+非基改玉米-炒	履歷蔬菜	枸杞時瓜湯 瓜果+枸杞	水果	56	25	23	25	7495
25	五	燕麥飯	孜然豬肉 豬肉+蔬菜-燒	白菜甜不辣 白菜+甜不辣-煮	芹香薯絲 豆薯+芹-炒	履歷蔬菜	香菇筍絲湯 筍+豬肉+菇		57	24	26	28	7700

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣