

# HY 宏遠111年4月單光榮國小



◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+許宜宣+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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、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)	油類類(份)	水果(份)
1	五	糙米飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉-煮	針菇鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 非基改豆腐+海芽		5.6	2.5	2.3	2.7	758.5
6	三	白飯	左宗棠雞 雞肉+蔬菜-煮	麻婆豆腐 非基改豆腐+豬肉-煮	玉米什錦 非基改玉米+蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨 瓜果+排骨		5.5	2.6	2.5	2.7	764
7	四	燕麥飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-煮	時瓜魚丸X1 瓜果+魚丸-煮	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	筍香雞湯 筍+雞肉	水果	5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
8	五	小米飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	鮮炒干絲 蔬菜+非基改豆干-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 非基改豆腐+蕃茄		5.5	2.4	2.3	2.5	735
11	一	胚芽飯	蔥爆豬肉 豬肉+蔬菜-煮	藥膳凍腐 蔬菜+非基改凍腐-煮	麻香鮮蔬 蔬菜-炒	履歷蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
12	二	海苔香鬆飯	三杯油腐 非基改油腐+蔬菜-炒	玉米肉茸 非基改玉米+豬肉-炒	炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	水果+豆漿	5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
13	三	白飯	年糕豬 豬肉+蔬菜+年糕-煮	黃芽雞絲 黃豆芽+雞肉-炒	木耳大頭菜 結頭菜+木耳-炒	履歷蔬菜	海帶雞湯 海帶+雞肉		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
14	四	五穀飯	滷雞排X1 雞排-滷	海山醬關東煮 蔬菜+非基改油腐+米血糕-煮	鮮炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 瓜果+薏仁	水果	5.6	2.6	2.5	2.6	766.5
15	五	紅藜飯	炸豬排X1 豬排-炸	爆炒豆干 非基改豆干+蔬菜-炒	泰式粉絲煲 蔬菜+冬粉-炒	履歷蔬菜	金菇蔬菜湯 蔬菜+金針菇		5.5	2.4	2.3	2.6	739.5
18	一	小米飯	酸甜雞翅X1 雞翅-煮	油腐肉蓉 非基改油腐+豬肉-煮	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米+洋芋		5.4	2.5	2.4	2.7	747
19	二	肉醬義大利麵	醬燒豬排 豬排-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄	水果	5.5	2.4	2.3	2.7	744
20	三	白飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-炒	蜜汁甜不辣X1 甜不辣-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蘿蔔柴魚湯 蘿蔔+菇+柴魚		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
21	四	糙米飯	金瓜燉肉 豬肉+南瓜-煮	莎莎醬炒雞 蔬菜+雞肉-炒	蒜香豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜雞湯 瓜果+雞肉	水果	5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
22	五	芝麻飯	醬燒雞 蔬菜+雞肉-煮	腐皮高麗 高麗+非基改豆皮-炒	鮑菇玉米 非基改玉米+鮑菇-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
25	一	燕麥飯	沙茶豬肉 豬肉+蔬菜-煮	春川炒雞 蔬菜+雞肉-炒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	履歷蔬菜	筍仔湯 筍+薑		5.4	2.6	2.6	2.6	755
26	二	古早味炒飯	酸甜雞丁 雞肉+蔬菜-煮	豆乾肉臊 非基改豆乾+豬肉-炒	蒜香高麗 高麗+蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲鮮蔬湯 蔬菜+薑	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
27	三	白飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	鮮蔬歐姆蛋 蔬菜+蛋-炒	蠔油燜瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
28	四	薏仁飯	炸雞翅X1 雞翅-炸	青蔬炒肉 蔬菜+豬肉-炒	玉米雙色 非基改玉米+毛豆-炒	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+排骨	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
29	五	五穀飯	蠔油燒肉 豬肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 非基改豆腐+蔬菜-煮	清炒鮮瓜 瓜果+菇-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.4	2.6	2.3	2.5	743

【營養教育】每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

※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