

HY 宏遠111年11月菜單光榮國小



◎ 營養師：蔣孟芸、林佩芝 ◎ 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、含鹽防腐白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、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。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日總 產額 (份)	烹調 時間 (份)	蔬菜 產額 (份)	肉類 產額 (份)	魚蛋(件 卡)
1	二	胚芽飯	菜脯蛋	田園干丁	白菜滷	有機 苜蓿 白菜	薑絲冬瓜湯	極柑+ 鮮乳	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
蔬食日			雞蛋+菜脯	玉米+小黃瓜+豆干+紅蘿蔔	大白菜+木耳+紅蘿蔔+金針菇+蝦米		冬瓜+薑+枸杞+大骨						
2	三	漢堡	照燒豬排*1	沙茶油豆腐	香炒黃豆芽	青江 菜	麵線羹		5.6	2.5	2.3	2.8	763
特餐日			肉排	油豆腐+青花椰+紅蘿蔔	黃豆芽+甜椒		木耳+紅麵線+竹筍+肉羹						
3	四	五穀飯	糖醋雞丁	筍香肉絲	開陽鮮瓜	蚵白 菜	田園蔬菜湯	豆漿	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
			雞肉+豆薯+洋葱+甜椒	筍干+肉絲+木耳+青蔥	扁蒲+紅蘿蔔+蝦米		金針菇+高麗菜+洋葱						
4	五	薏仁飯	麻油燒豬	鮮茄豆腐	脆炒條豆	油菜	蘿蔔雞湯		5.6	2.5	2.3	2.8	763
			豬肉+高麗菜+枸杞	豆腐+番茄+洋葱	敏豆+紅蘿蔔		白蘿蔔+玉米粒+雞骨						
7	一	小米飯	蘑菇醬爆雞	南瓜蒸蛋	雲耳時瓜	小白 菜	裙帶海芽湯	芭樂+豆 漿(補)	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
			雞肉+馬鈴薯+洋葱+蘑菇片	雞蛋+南瓜	大黃瓜+木耳		薑絲+海帶芽+小魚丸						
8	二	胚芽飯	咖哩豬	關東煮	蒜炒花椰	有機 味美 菜	鮮蔬味噌湯	柳丁+ 鮮乳	5.6	2.7	2.4	2.9	785
			豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	甜不辣+白蘿蔔+豬血糕	青花椰+白花椰		豆腐+洋葱+玉米						
9	三	白飯	泡菜雞	蠔香粉絲	燴炒薯片	空心 菜	南瓜湯		5.6	2.6	2.5	2.7	771
			雞肉+泡菜+洋葱	紅蘿蔔+豆芽菜+冬粉+木耳+絞肉	豆薯+紅蘿蔔+青蔥		南瓜+薑絲						
10	四	糙米飯	蜜汁燒肉	糖醋凍腐	熱炒高麗	蚵白 菜	巧達濃湯	豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
			豬肉+地瓜+洋葱+白芝麻	凍豆腐+甜椒+洋葱	高麗菜+紅蘿蔔+木耳		馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋+奶粉						
11	五	什錦麵疙瘩	香滷腿排*1	玉米肉茸	枸杞冬瓜	青江 菜	白菜三絲湯		5.6	2.6	2.4	2.6	764
特餐日			腿排	玉米+豬絞肉+毛豆仁+馬鈴薯	冬瓜+枸杞		白菜+蔬菜+大骨						
14	一	紅藜飯	筍香豬腳	肉絲炒豆干	沙茶海根	履歷 蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
			豬肉+豬腳+筍干	豆干+木耳+豬肉	海帶根+紅蘿蔔+九層塔		馬鈴薯+番茄+洋葱						
15	二	茄汁肉醬螺旋麵	蜜汁翅腿*2	小餐包*1	鮭魚海苔拌時蔬	有機 蔬菜	玉米濃湯	水果+ 鮮乳	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
特餐日			翅小腿	餐包	黃豆芽+油菜+玉米粒+高麗菜+鮭魚塊		玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯+雞蛋+奶粉						
16	三	白飯	茄汁燉肉	馬鈴薯炒蛋	培根高麗	履歷 蔬菜	香菇雞湯		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
			豬肉+洋葱+番茄+豆薯	雞蛋+馬鈴薯+玉米	高麗菜+培根		香菇+白蘿蔔+雞骨						
17	四	小米飯	BBQ雞丁	飄香滷味	味噌芽菜	履歷 蔬菜	酸辣湯	豆漿	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
			雞肉+馬鈴薯+甜椒+洋葱	海帶結+白蘿蔔+豆干	豆芽菜+紅蘿蔔+青蔥		豆腐+木耳+紅蘿蔔+雞蛋						
18	五	胚芽飯	香酥魚丁	泰式寬冬粉	田園花椰	履歷 蔬菜	金菇黃瓜湯		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
			魚+地瓜	寬粉+豬肉+洋葱+高麗菜	青花椰+白花椰+杏鮑菇		大黃瓜+金針菇+大骨						
21	一	薏仁飯	烤翅腿*2	家常豆腐	什錦鮮蔬	履歷 蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
			翅小腿	豆腐+木耳+豬肉	大白菜+紅蘿蔔		玉米+白蘿蔔+大骨						
22	二	白飯	泰式打拋豬	炸甜不辣片*1	黃瓜鮮菇	有機 蔬菜	山藥薏仁排骨湯	水果+ 鮮乳	5.6	2.7	2.4	2.9	785
			豬肉+洋葱+番茄+豆干+九層塔	甜不辣片	大黃瓜+黑木耳+香菇		山藥+洋蔥仁+枸杞+排骨						
23	三	肉絲蛋炒飯	酥炸雞翅*1	醬爆豆干	塔香海藻	履歷 蔬菜	大滷湯		5.6	2.6	2.5	2.7	771
特餐日			雞翅	豆干+木耳+豬肉+青蔥	海藻+紅蘿蔔+豬肉+九層塔		豆腐+木耳+紅蘿蔔+雞蛋						
24	四	胚芽飯	腐乳燒肉	洋蔥炒蛋	麻香高麗	履歷 蔬菜	冬瓜大骨湯	豆漿	5.6	2.6	2.3	2.5	757
			豬肉+豆薯+洋葱+毛豆仁	雞蛋+洋葱+紅蘿蔔	高麗菜+紅椒+玉米筍		冬瓜+大骨						
25	五	麥片飯	匈牙利雞丁	白菜凍腐	豆瓣條豆	履歷 蔬菜	海結大骨湯	豆漿(補 11月)	5.5	2.6	2.6	2.6	762
			雞肉+地瓜+洋葱+青椒	白菜+凍豆腐+紅蘿蔔	敏豆+絞肉		海帶結+玉米粒+大骨						
28	一	薏仁飯	鐵板豬柳	咖哩洋芋	彩蔬三色	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
			豬肉+豆芽菜+彩椒	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	海帶+豆干+甜椒		紅蘿蔔+白蘿蔔+大骨						
29	二	小米飯	鹹酥雞	黃瓜燴鵪蛋	腐皮高麗菜	有機 蔬菜	番茄豆腐蛋花湯	水果+ 鮮乳	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
			雞肉+敏豆+杏鮑菇	黃瓜+木耳+紅蘿蔔+烏蛋	高麗菜+紅蘿蔔+豆皮		番茄+雞蛋+板豆腐+青蔥						
30	三	白飯	沙茶肉片	茄汁油豆腐	木耳冬瓜	履歷 蔬菜	大醬湯		5.6	2.5	2.3	2.8	763
			豬肉+小黃瓜+杏鮑菇	油豆腐+洋葱+香菇	木耳+冬瓜		黃豆芽+洋葱+紅蘿蔔+馬鈴薯						

【營養教育】抗寒飲品，建議一份熱量控制在200大卡，牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或消夜，低負擔且為健康的好選擇。

※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