

HY 宏遠 112年01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、含脂肪蛋白質之穀物製品、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 熱能 (KJ)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)
2	一	元旦補假一日												
3	二	小米飯	紅仁燴蛋	醬爆干片	香炒黃豆芽	有機蔬菜	味噌湯	水果+乳品	5	2.3	1.6	2.6	679.5	
蔬食日			蛋+紅蘿蔔+洋葱	豆干+木耳+洋葱	黃豆芽+甜椒	豆腐+海芽								
4	三	五穀飯	和風燉肉	蠔香粉絲	蒜香花椰	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯		5.5	2.6	2.1	3	767.5	
			豬肉+馬鈴薯+紫魚片	紅蘿蔔+綠豆芽+冬粉+木耳	花椰菜+紅椒	紅蘿蔔+白蘿蔔								
5	四	薏仁飯	蜜汁雞丁	田園時蔬	開陽扁蒲	履歷蔬菜	結頭菜湯	豆漿	5.9	3.4	1.7	2.6	827.5	
			雞肉+地瓜	玉米+芋頭+豆干+紅蘿蔔	扁蒲+木耳+蝦米	結頭菜								
6	五	麥片飯	香酥魚排*1	關東煮	紅絲甘藍	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯		6	2.3	1.8	2.6	754.5	
			魚片	甜不辣+白蘿蔔+油豆腐	高麗菜+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲								
7	六	白飯	烤翅腿*2	咖哩洋芋	沙茶海根	履歷蔬菜	黃瓜湯		6	2.1	2.3	2.6	752	
			翅小腿	馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔	海帶根+紅蘿蔔+九層塔	大黃瓜								
9	一	糙米飯	瓜仔肉	茄汁豆腐	紅燒冬瓜	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	5.2	2.6	2.2	2.7	735.5	
			豬肉+豆干+調味脆瓜	豆腐+香菇+洋葱	冬瓜+枸杞	洋葱+高麗菜								
10	二	白飯	腐乳燒雞/石斑魚	黃瓜什錦	玉米花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果+乳品+豆漿	5	2.9	2.3	2.8	751	
			雞肉+豆薯+豆腐乳	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	青花椰菜+玉米	紫菜+雞蛋								
11	三	小米飯	黑胡椒豬柳	清炒甜條	脆炒三色	履歷蔬菜	羅宋湯		5	3.3	1.5	2.5	747.5	
			豬肉+洋葱+甜椒	甜不辣+洋葱	綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔	馬鈴薯+香菇+洋葱								
12	四	五穀飯	咖哩雞	炒冬粉	塔香海茸	履歷蔬菜	大滷湯	豆漿	6	3.1	2.2	2.8	833.5	
			雞肉+洋葱+馬鈴薯+紅蘿蔔	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	海茸+九層塔	豆腐+木耳+紅蘿蔔								
13	五	胚芽飯	黃金虱目魚排*1	番茄豆腐	培根高麗	履歷蔬菜	巧達濃湯		5.2	2.2	2.7	2.7	718	
			虱目魚排	豆腐+香菇+洋葱	高麗菜+培根	馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉								
16	一	紅藜飯	醬爆雞丁	鍋燒凍腐	白菜滷	履歷蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.6	2.4	2.4	2.7	753.5	
			雞肉+馬鈴薯+黃椒	豆腐+芋頭+香菇	大白菜+麵筋+木耳	白蘿蔔								
17	二	糙米飯	筍香豬腳	蒜香高麗菜	豆酥四季豆	有機蔬菜	酸辣湯	水果+乳品	5.5	2.5	1.8	2.5	730	
			豬肉+豬腳+筍干+麵筋	高麗菜+紅蘿蔔	四季豆+豆酥	豆腐+木耳+紅蘿蔔+豌豆								
18	三	白飯	三杯雞	豆干肉絲	什錦扁蒲	履歷蔬菜	南瓜濃湯		5.3	3	1.5	3.2	777.5	
			雞肉+杏鮑菇+九層塔+薑	豆干+紅蘿蔔+豬肉	扁蒲+紅蘿蔔+木耳	南瓜+馬鈴薯+洋葱+奶粉								

HY 宏遠 112年02月菜單 光榮國小



菜餚與內用食品類別														
日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日總 熱能 (KJ)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)
13	一	小米飯	韓式雞丁	針菇高麗菜	雲耳鮮瓜	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯	水果	5	2.5	2.6	2.7	724	
			雞肉+年糕+泡菜	高麗菜+紅蘿蔔+金針菇	大黃瓜+木耳		薑絲+南瓜							
14	二	燕麥飯	菜脯蛋	照燒凍腐	碧綠花椰	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果+乳品	5	1.7	2.2	2.6	649.5	
蔬食日			雞蛋+菜脯	豆腐+甜菇+洋葱	花椰菜+紅蘿蔔				大白菜+洋葱					
15	三	白飯	匈牙利豬柳	馬鈴薯時蔬	鮮炒三色	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.3	1.8	2.7	724	
			豬肉+洋葱	馬鈴薯+杏鮑菇+甜椒	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔				冬瓜+薑絲					
16	四	麥片飯	蜜汁雞丁	飄香滷味	紅絲高麗	履歷蔬菜	結頭菜湯	豆漿	5.4	3.5	1.8	2.5	798	
			雞肉+地瓜	豆干+百頁豆腐+海帶結	高麗菜+紅蘿蔔				結頭菜					
17	五	紅藜飯	梅干排骨	海山醬關東煮	香炒長豆	履歷蔬菜	海芽蛋花湯		5.5	2.6	2.2	2.5	747.5	
			豬肉+排骨+筍干+梅干菜	白蘿蔔+油豆腐+豬血糕+海山醬	四季豆+紅蘿蔔				海帶芽+雞蛋					
18	六	胚芽飯	椒鹽魚片*1	韓式冬粉	枸杞扁蒲	履歷蔬菜	羅宋湯	水果	6.1	2.5	1.9	3.2	806	
			魚片	紅蘿蔔+大白菜+冬粉+木耳+小黃瓜+白芝麻	扁蒲+枸杞				馬鈴薯+番茄+洋葱					
20	一	薏仁飯	烤肉醬雞丁	南瓜豆腐	沙茶海根	履歷蔬菜	針菇黃瓜湯	水果	5.5	2.8	1.5	2.4	740.5	
			雞肉+紅蘿蔔+小黃瓜	豆腐+南瓜	海帶根+紅蘿蔔				大黃瓜+金針菇					
21	二	糙米飯	香酥虱目魚排*1	甜麵干片	茄汁鮑菇薯片	有機蔬菜	冬瓜湯	水果+乳品	5.3	2.9	1.9	2.7	757.5	
			虱目魚排	豆干+洋葱	豆薯+杏鮑菇+甜椒				冬瓜+薑絲					
22	三	小米飯	糖醋雞丁	開陽扁蒲	菇香高麗	履歷蔬菜	酸辣湯		5	3	2.1	2.5	740	
			雞肉+洋葱+青椒	扁蒲+紅蘿蔔+木耳+蝦米	香菇+高麗菜				豆腐+木耳+紅蘿蔔+豌豆					
23	四	燕麥飯	蠔油豬柳	白菜什錦	蒜香雙花	履歷蔬菜	味噌湯	豆漿	5	3	2.5	2.5	750	
			豬肉+洋葱+紅蘿蔔	大白菜+紅蘿蔔+木耳	青花椰菜+白花椰菜				豆腐+海帶芽					
24	五	白飯	咖哩雞	蒜香干丁	韓式黃芽	履歷蔬菜	蘿蔔湯	豆漿	5.7	2.4	2	2.8	755	
			雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	豆干+杏鮑菇	黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽				白蘿蔔					

【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