



宏遠111年9月菜單光榮國小



◎ 營養師：蔣孟芸、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、含鹽筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、鰵魚等魚類及其製品，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 ★

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	全穀類 總類 (g)	豆魚蛋 肉類 (g)	蔬菜類 (g)	油類類 (g)	熱量(千 卡)
8/30	二	燕麥飯	骰子油豆腐 油腐+筍-煮	玉米干丁 豆干+玉米+紅蘿蔔-炒	什錦豆芽 豆芽+木耳+甜椒-炒	有機蔬菜	筍絲湯 筍+雞骨+菇	水果 +乳品	5.4	1.8	1.9	2.8	686.5
蔬食日													
8/31	三	白飯	蒲燒雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	關東煮 蘿蔔+米血糕+甜不辣-煮	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蔬菜排骨湯 白菜+排骨		5.9	2.6	2.3	2.8	791.5
1	四	薏仁飯	醬燒豬肉 豬肉+洋蔥+菇-煮	鮮蔬豆腐 豆腐+豬肉+玉米+紅蘿蔔-煮	開陽扁蒲 扁蒲+木耳+蝦米-煮	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 豆薯+紅蘿蔔+雞骨	豆漿	5.4	2.9	2.0	2.8	771.5
2	五	五穀飯	海南雞 雞肉+高麗+小黃瓜-煮	南瓜凍腐 南瓜+凍腐-煮	時蔬海根 海根+筍+九層塔-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 黃瓜+針菇		5.5	2.8	2.0	2.6	762
3	六	白飯	香酥魚排X1 魚排-炸	甜麵干片 豆干+洋蔥+木耳-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+紅蘿蔔+薑		5.0	2.3	2.0	2.8	698.5
5	一	胚芽飯	迷迭香豬肉 豬肉+青椒+洋蔥-煮	鮮蔬炒蛋 紅蘿蔔+蛋+玉米-炒	清炒鮮瓜 綠瓜+木耳-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+木耳+筍+紅蘿蔔	水果	5.2	2.6	2.2	2.6	731
6	二	野菇炊飯	香滷翅小腿X2 翅小腿-油	三杯油豆腐 蘿蔔+油腐-煮	蒜香高麗 高麗+木耳-炒	有機蔬菜	時瓜湯 冬瓜+薑	水果 +乳品	5.0	3.0	2.4	2.7	756.5
特餐日													
7	三	白飯	蔬菜豬肉 豬肉+洋蔥+青蔥-煮	鍋燒凍腐 白菜+凍腐+菇-煮	香料薯絲 豆薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蛋		5.8	2.5	1.7	2.7	757.5
8	四	燕麥飯	普羅旺斯雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	鮮蔬豬肉 高麗+豬肉+木耳-煮	紅油燒筍 筍+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	豆漿	5.2	2.7	2.1	2.8	745
12	一	小米飯	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	雞絲黃芽 黃芽+雞絲+木耳-炒	菇香白菜 白菜+菇-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.0	2.5	2.5	2.6	717
13	二	糙米飯	蠔油嫩雞 雞肉+菇+洋蔥-煮	家常豆腐 玉米+豆腐+紅蘿蔔-煮	清炒海絲 海絲+針菇-炒	有機蔬菜	什錦洋芋湯 洋芋+洋蔥+玉米	水果 +乳品	5.6	2.7	2.0	2.7	766
15	四	胚芽飯	糖醋雞球 雞肉+洋蔥+甜椒-煮	奶香南瓜 南瓜+豬肉+洋芋+奶粉-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+木耳+針菇+紅蘿蔔	豆漿	5.7	2.9	1.9	2.8	790
16	五	磨菇醬鐵板麵	壽喜燒 豬肉+洋蔥-煮	田園彩蔬 玉米+紅蘿蔔+芋頭-煮	季節時瓜 黃瓜+菇-炒	履歷蔬菜	磨菇濃湯 菇+洋芋+蛋+奶粉		4.6	2.4	2.2	2.7	678.5
特餐日													
19	一	五穀飯	三杯雞 雞肉+菇+筍-煮	香料油腐 蘿蔔+油腐-煮	沙茶海茸 海茸+針菇+洋蔥-炒	履歷蔬菜	鮮蔬玉米湯 高麗+玉米+排骨	水果	5.1	3.1	2.3	2.6	764
20	二	薏仁飯	梅林醬燒豬 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	時蔬肉絲 筍+豬肉+紅蘿蔔+木耳-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+紅蘿蔔+雞骨	水果 +乳品	5.3	2.6	2.3	2.8	749.5
21	三	白飯	奶香燉雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔+奶粉-煮	番茄豆腐 豆腐+番茄+洋蔥-煮	豆酥花椰 花椰+紅蘿蔔+豆酥-炒	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 黃芽+木耳+排骨		5.0	2.9	2.1	2.8	746
22	四	小米飯	紅燒豬 豬肉+蘿蔔+紅蘿蔔-煮	鮮蔬炒粉 高麗+冬粉+豬肉+木耳-炒	彩蔬三色 玉米+紅蘿蔔+菇+芋頭-炒	履歷蔬菜	味噌湯 凍腐+海芽+洋蔥	豆漿	6.0	2.5	1.9	2.7	776.5
23	五	糙米飯	青醬雞肉 雞肉+紅蘿蔔+洋芋-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	鮮炒條豆 敏豆+豆薯+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	筍仔湯 筍+排骨		5.3	3.6	1.7	2.5	796
26	一	芝麻飯	橙汁豬肉 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	沙茶嫩腐 豆腐+紅蘿蔔+木耳-煮	彩椒豆芽 豆芽+甜椒-炒	履歷蔬菜	扁蒲湯 扁蒲+紅蘿蔔	水果	5.0	2.6	2.1	2.7	719
27	二	日式炒烏龍	酥炸雞翅X1 雞翅-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	香炒時蔬 豆薯+甜椒+木耳-炒	有機蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑	水果 +乳品	4.9	2.9	1.7	2.6	720
特餐日													
28	三	白飯	糖醋豬柳 豬肉+洋蔥+甜椒-煮	玉米肉茸 玉米+豬肉+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+菇-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄+洋蔥+紅蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.6	737
29	四	五穀飯	年糕雞丁 雞肉+年糕+洋蔥-煮	蜜汁甜不辣X1 甜不辣-燒	炒鮮瓜 黃瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+排骨	豆漿	5.9	2.6	1.8	2.6	770
30	五	紅藜飯	照燒豬肉 豬肉+洋芋+洋蔥-煮	茄汁油腐 油腐+紅蘿蔔+菇-煮	針菇高麗 高麗+針菇-炒	履歷蔬菜	海芽湯 海芽+薑		5.2	2.9	1.7	2.5	736.5

【營養教育】中秋團圓人不圓小秘訣，選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬，把握「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維；月餅一人一半感情不會散！

※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