

HY 宏遠111年10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：02-2590-1113
 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、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，不適宜其過敏體質者食用
 ★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	全數總 重量 (磅)	豆漿 肉類 (磅)	蔬菜類 (磅)	海產類 (磅)	雞蛋(什 卡)
3	一	胚芽飯	醬爆雞丁 雞肉、黃椒、馬鈴薯	咖哩豆腐 豆腐、紅蘿蔔、洋葱	塔香海絲 海絲、鮮菇、九層塔	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍、雞骨	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
4	二	芝麻飯	海結滷蛋*1 雞蛋*1、海帶結	小瓜素雞 素雞、紅蘿蔔、小黃瓜	鮑菇燒瓜 絲瓜、鮑菇、木耳	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	水果+乳 品	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
5	三	薏仁飯	迷迭香雞丁 雞肉、洋葱、黃椒	紅燒冬瓜 冬瓜、麵筋、青蔥	蒜香高麗 高麗、木耳、蒜	履歷 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.6	2.7	2.4	2.9	785
6	四	燕麥飯	五香豬腳 肉角、豬腳、筍干	麻醬豆乾 豆干、小黃瓜、紅蘿蔔	鮮炒條豆 敏豆、彩椒、熟白芝麻	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 大白、番茄、洋葱	豆漿	5.6	2.6	2.5	2.7	771
7	五	五穀飯	香滷雞翅*1 雞翅	海山醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、米血糕	焗烤花椰 青花、紅蘿蔔、鮑魚菇、起司絲	履歷 蔬菜	扁蒲排骨湯 扁蒲、木耳、龍骨		5.6	2.6	2.3	2.5	757
11	二	薏仁飯	無錫排骨 排骨、洋芋、芋頭	奶香肉醬 豆薯、絞肉、洋葱、紅蘿蔔、麵粉	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、白蘿蔔	水果+乳 品	5.5	2.6	2.6	2.6	762
12	三	小米飯	義式燉雞 雞肉、甜椒、洋葱	醬爆干片 豆干、肉絲、青蔥	清甜白菜 大白、紅蘿蔔、香菇絲	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 洋葱、筍、雞骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
13	四	古早味炊飯	京醬肉柳 肉柳、鮑菇、洋葱	洋蔥玉米炒蛋 雞蛋、玉米、洋葱	雲耳時瓜 大黃瓜、木耳片	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜、洋芋	豆漿	5.6	2.5	2.5	2.6	759
14	五	胚芽飯	烤肉醬雞丁 雞肉、紅蘿蔔、小黃瓜	茄汁凍腐 凍腐、洋葱、番茄	清炒海根 海根、紅蘿蔔	履歷 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑絲		5.6	2.5	2.5	2.6	759
17	一	五穀飯	梅干扣肉 肉片、大白菜、梅干菜	白玉油腐燒 白蘿蔔、油豆腐、鮑菇	熱炒豆芽 豆芽、紅蘿蔔、青蔥	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
18	二	肉醬義大利麵	蜜汁翅小腿*2 翅小腿	時蔬甜條 甜不辣、洋葱、紅蘿蔔	雙色花椰 青花、白花、彩椒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽	水果+乳 品	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
19	三	芝麻飯	紅燒肉 肉角、白蘿蔔、紅蘿蔔	金瓜豆腐 南瓜、豆腐、毛豆	香菇甘藍 高麗、枸杞、香菇絲	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔、蛋、麵粉		5.6	2.5	2.3	2.8	763
20	四	小米飯	韓式年糕雞 雞肉、年糕、洋葱、泡菜	八角滷味 豆干、海帶結、杏鮑菇	蛋酥絲瓜 絲瓜、木耳、雞蛋	履歷 蔬菜	大醬湯 黃芽、洋葱、紅蘿蔔	豆漿	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
21	五	糙米飯	橙汁豬肉 肉角、甜椒、洋葱、柳橙汁	玉米蒸蛋 玉米、蛋	麵筋白菜 大白、麵筋	履歷 蔬菜	羅宋湯 洋芋、番茄、洋葱		5.6	2.5	2.3	2.8	763
24	一	日式烏龍麵	蜜汁雞丁 雞肉、地瓜、洋葱	義式時蔬 敏豆、馬鈴薯、杏鮑菇、甜椒	咖哩雙花 青花、白花	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
25	二	胚芽飯	糖醋豬肉 肉角、洋葱、紅椒	螞蟻上樹 豆芽、冬粉、絞肉、紅蘿蔔	香炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳	有機 蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜、薑	水果+乳 品	5.6	2.7	2.4	2.9	785
26	三	燕麥飯	香酥魚排*1 魚排	番茄炒蛋 洋葱、蛋、番茄	清炒海茸 海茸、鮮菇	履歷 蔬菜	時瓜湯 大黃瓜、龍骨		5.6	2.6	2.5	2.7	771
27	四	五穀飯	咖哩豬 肉角、洋芋、紅蘿蔔、洋葱	京醬豆干 高麗、豆干、洋葱	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲	履歷 蔬菜	酸辣湯 金針菇、木耳、紅蘿蔔、蛋	豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
28	五	薏仁飯	宮保雞丁 雞肉、洋葱、黃椒	茄汁肉末 豆薯、番茄、絞肉	紅絲芽菜 黃豆芽、紅蘿蔔	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、龍骨		5.6	2.6	2.4	2.6	764
31	一	燕麥飯	醍醐燒肉 肉角、白蘿蔔、紅蘿蔔	義式凍腐 凍腐、洋芋、蒜	番茄高麗 高麗、番茄	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 洋葱、海芽、蛋	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5

※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