



宏遠112年06月菜單

光榮國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 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、含鹽筋蛋白之穀物製品、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	本週總 產額 (磅)	五穀類 內產 (磅)	蔬菜類 (磅)	油類類 (磅)	雞蛋 (個)
1	四	薏仁飯	壽喜燒 豬肉、大白菜、金針菇、青蔥	螞蟻上樹 冬粉、木耳、絞肉、綠豆芽	佃煮蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結	後置蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐、蕃茄	豆漿	6.4	2.7	2.2	2.5	818
2	五	五穀飯	普羅旺斯燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、番茄	奶香玉米粒 玉米粒、紅蘿蔔、小黃瓜、奶粉	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔	後置蔬菜	豆芽湯 黃豆芽、海帶芽		5.3	3	1.9	2.3	747
5	一	胚芽飯	三杯雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔	咖哩洋芋 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	豆豉冬瓜 冬瓜+薑絲+豆豉	後置蔬菜	酸辣湯 豆腐、脆筍、木耳、紅蘿蔔	水果	5.6	2.3	1.7	3.3	755.5
6	二	糙米飯	魚香炒蛋 蛋、木耳、竹筍、洋蔥、紅蘿蔔	南瓜凍腐 凍腐、毛豆、南瓜	脆炒豆芽 豆芽、黃椒、海帶芽	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米	水果+乳品	5	2	2.2	2.6	672
7	三	芝麻飯	烤肉醬雞丁 雞肉、小黃瓜	沙茶田園玉米 玉米、杏鮑菇、紅蘿蔔	蒜香高麗 高麗菜、蒜	後置蔬菜	味噌湯 豆腐、金針菇		6	2	2.1	2.6	739.5
8	四	燕麥飯	春川炒雞 雞肉、洋蔥、年糕、蔥	炸雙薯 地瓜、馬鈴薯	扁蒲鮮蔬 扁蒲、木耳、紅蘿蔔	後置蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	豆漿	5	3.7	2.2	2.9	813
9	五	薏仁飯	蒜泥肉片 豬肉、綠豆芽、蔥、蒜	毛豆干丁 豆干、毛豆仁、紅蘿蔔	炒花椰菜 青花椰、玉米粒	後置蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、香菜		5.3	2	2.7	2.5	701
12	一	糙米飯	茄汁馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄	香滷黑干 黑豆干、米血糕	木耳高麗 高麗菜、木耳	後置蔬菜	紫菜湯 紫菜	水果+豆漿	5.4	4.1	1.8	2.4	838.5
13	二	白飯	蜜汁雞丁 雞肉、地瓜、紅椒	清炒白菜 白菜、木耳、杏鮑菇	紅燒麵輪 白蘿蔔、麵輪	有機蔬菜	羅宋湯 洋蔥、蕃茄、馬鈴薯	水果+乳品	5.5	2.3	2	2.7	729
14	三	胚芽飯	梅干肉柳 豬肉、筍干、梅干菜	鮮蔬條豆 甜椒、條豆	彩蔬玉米 玉米、紅蘿蔔、芋頭	後置蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑		5.6	2	2.1	2.5	707
15	四	薏仁飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥、小黃瓜	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、金針菇	培根炒雙花 青花菜、白花菜、培根	後置蔬菜	柴魚油豆腐湯 豆薯、油豆腐	豆漿	5.7	3.1	2.1	2.9	814.5
16	五	五穀飯	香酥魚片*1 魚片	白菜滷 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、小蝦米、肉羹	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉	後置蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔、奶粉		6.1	2.7	1.5	3.5	824.5
17	六	燕麥飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	五香干片 豆干片、木耳	鐵板豆芽 豆芽、紅蘿蔔	後置蔬菜	筍仔湯 筍絲、針菇		5.2	2.9	1.9	2.8	755
19	一	薏仁飯	紅燒肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	沙茶豆腐 豆腐、青蔥	玉筍高麗 高麗菜、木耳、玉米筍	後置蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果	5.4	2.8	1.6	2.8	754
20	二	胚芽飯	糖醋雞丁 雞肉、青椒、彩椒、洋蔥	關東煮 甜不辣、白蘿蔔、油豆腐	蒜香花椰 花椰、蒜	有機蔬菜	味噌海芽湯 金針菇、海帶芽	水果+乳品	5.7	2.4	2.2	3.2	778
21	三	芝麻飯	和風燒豬 豬肉、馬鈴薯、白芝麻	塔香海根 海帶根、薑、九層塔、黃干絲	九片黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、九片	後置蔬菜	榨菜冬粉湯 榨菜、冬粉		5.7	2	2	2.6	716
22	四	端午節放假一天											
23	五	彈性放假一天											
26	一	小米飯	海鮮排*1 海鮮排	玉米鮮蔬 玉米、洋芋、小黃瓜	高麗干片 高麗菜、紅蘿蔔、豆干	後置蔬菜	三絲湯 豆薯、紅蘿蔔、木耳	水果	5.7	2.3	1.8	2.9	747
27	二	燕麥飯	古早味肉燥 豬肉、豆干、洋蔥	醬燒米血糕 米血、海帶結、油豆腐小丁	鮮蔬條豆 敏豆+金針菇	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、洋蔥	水果+乳品	5.6	2.9	1.7	2.8	778
28	三	胚芽飯	蔥油雞 雞肉、白蘿蔔、蔥	泰式粉絲 洋蔥、冬粉、絞肉、蕃茄	雙色花椰 青花菜+白花菜	後置蔬菜	扁蒲湯 扁蒲、紅蘿蔔		5.8	2	2.6	2.7	742.5
29	四	白飯	滷豬腳 豬肉、豬腳、筍干	韓式豆腐 黃豆芽、紅蘿蔔、豆腐、韓式泡菜	薑絲冬瓜 冬瓜、薑	後置蔬菜	地瓜山粉圓 地瓜、山粉圓、冬瓜磚	豆漿	5	2.7	2.7	2.6	737

【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