

HY 宏遠112年9月菜單光榮國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：葉亭君(營養字第011617號) ◎ 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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，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	全糖類 糖類(克)	正食類 肉類(克)	蔬菜類 (克)	油類類 (克)	熱量(千 卡)
8/30	三	白飯	宮保雞丁 雞肉+杏鮑菇+小黃瓜+花生-煮	玉米炒蛋 玉米+雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+黑木耳-煮	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 筍絲+紅蘿蔔+龍骨		5.6	2.6	2.5	2.5	762
8/31	四	糙米飯	壽喜燒肉片 豬肉+洋蔥+金針菇+豆皮-煮	雞茸粉絲 大白菜+雞肉+冬粉-煮	茄汁洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑		5.4	2.3	2.2	2.7	727
1	五	薏仁飯	糖醋雞丁 雞肉+甜椒+洋蔥-煮	黑胡椒豬柳 高麗菜+紅蘿蔔+豬肉-煮	芝香四季 四季豆+豆薯+木耳+芝麻-煮	履歷 蔬菜	枸杞山藥湯 洋芋+山藥+枸杞	水果	5.2	2.6	2.6	2.7	746
4	一	燕麥飯	梅干扣肉 豬肉+梅干+筍乾-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	白菜滷 大白菜+黑木耳+紅蘿蔔+豆皮-煮	履歷 蔬菜	金針湯 金針花+木耳+金針菇		5.3	2.5	2.3	2.6	733
5	二	胚芽飯	栗子燒雞 雞肉+栗子+芋頭-煮	元氣黑輪 白蘿蔔+黑輪+油蔥-煮	蒜香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	水果	5.3	2.6	2.3	2.7	745
6	三	小米飯	蜜汁肉片 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	咖哩粉絲 豆芽菜+木耳+紅蘿蔔+寬粉-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+洋蔥+雞蛋+奶粉		5.2	2.8	2.5	2.7	758
7	四	什錦 炒烏龍麵	烤肉醬雞排X1 雞排-烤	薯餅X2 薯餅-炸	芹香炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+黑木耳+芥-炒	履歷 蔬菜	菇香豆腐湯 番茄+乾香菇+豆腐		5.3	2.5	2.5	2.5	734
8	五	薏仁飯	奶香洋芋燉豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+奶粉-煮	南瓜豆腐 南瓜+豆腐+青豆-煮	翡翠三絲 海絲+紅蘿蔔+針菇	履歷 蔬菜	大黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨	水果	5.4	2.3	2.4	2.7	732
11	一	白飯	鮮蔬蒸蛋 雞蛋+三色豆-蒸	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	酸菜素肚 杏鮑菇+素肚+酸菜-煮	履歷 蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁	水果	5.5	2.7	2.3	2.8	771
12	二	義式香料飯	香酥炸魚排X1 魚排-炸	茄汁豆腐 豆腐+番茄+三色豆-煮	鳳梨木耳 木耳+白木耳+鳳梨-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋		5.7	2.2	2.3	2.3	725
13	三	芝麻飯	鳳梨果香雞 雞肉+洋蔥+鳳梨+地瓜-煮	香炒甜條 甜不辣+紅蘿蔔+韭菜-炒	雙菇冬瓜 冬瓜+香菇+金針菇-煮	履歷 蔬菜	竹筍肉絲湯 筍絲+豬肉+紅蘿蔔		5.7	2.5	2.6	2.5	764
14	四	薏仁飯	沙茶肉片 豬肉+高麗菜+洋蔥-煮	什錦海鮮羹 白蘿蔔+海鮮羹+木耳+紅蘿蔔-煮	香油四季 四季+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+龍骨	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
15	五	五穀飯	蘿勒青醬雞 雞肉+洋芋+鮑菇-煮	彩蔬滑蛋 雞蛋+豆薯+洋蔥+紅蘿蔔+青豆-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 番茄+芹+洋蔥+豆薯		5.6	2.5	2.2	2.8	760.5
18	一	糙米飯	筍乾豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	海山醬關東煮 白蘿蔔+油蔥+甜不辣+花生粉-煮	針菇黃瓜 大黃瓜+針菇+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	補助 豆漿	5.2	2.6	2.5	2.5	734
19	二	白飯	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	番茄炒蛋 番茄+雞蛋+洋蔥-炒	螞蟻上樹 豆芽+冬粉+黑木耳+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+針菇+肉骨茶包	水果	5.3	2.6	2.3	2.5	736
20	三	紫米飯	豆瓣燒魚 魚肉+豆腐-煮	佛跳牆 大白菜+芋頭+排骨酥-煮	田園玉米 玉米+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉+筍絲		5.3	2.7	2.6	2.7	760
21	四	胚芽飯	蒲燒雞丁 雞肉+地瓜+芝麻-煮	香菇赤肉羹 白蘿蔔+針菇+香菇+肉羹-煮	什錦洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷 蔬菜	昆布蔬菜湯 海帶+冬瓜		5.2	2.6	2.5	2.6	739
22	五	芝麻飯	蠔油肉柳 豬肉+青椒+洋蔥-煮	白醬洋芋雞 洋芋+雞肉+紅蘿蔔+奶粉-煮	木須花椰 花椰菜+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+紅蘿蔔	水果	5.6	2.8	2.3	2.5	772
23	六	香菇油飯	香烤翅腿X2 翅腿-烤	打拋肉 番茄+豆干+豬肉+洋蔥-煮	蒜香菜豆 四季豆+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐		5.5	2.3	2.7	2.6	742
25	一	番茄 義大利麵	滷豬排X1 豬排-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+青豆-炒	什錦年糕 大白菜+年糕+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 海帶+白蘿蔔+玉米	水果	5.5	2.8	2.2	2.8	776
26	二	白飯	糖醋魚丁 魚肉+甜椒+洋蔥-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	咖哩薯塊 洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+筍絲		5.4	2.5	2.4	2.4	734
27	三	小米飯	麻油肉片 豬肉+鮑菇+高麗菜+枸杞-煮	甘藷雞球 地瓜+雞肉+芝麻-煮	清炒竹筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬排骨湯 青木瓜+龍骨		5.3	2.6	2.6	2.7	753
28	四	糙米飯	親子丼 雞肉+洋蔥+針菇+雞蛋-煮	醬爆油腐 油腐+筍+黑木耳-煮	鐵板豆芽 豆芽+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 大白菜+洋蔥+針菇	水果	5.3	2.7	2.5	2.6	753

【營養教育】中秋團圓，月圓人不圓小秘訣，「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；選擇低脂肪先醃再烤，不重複塗醬。

※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