



宏遠112年10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	全穀類 總類 (份)	五成蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(卡)
2	一	小米飯	洋釀年糕雞 雞肉+洋芋+洋蔥+年糕+芝麻-煮	瓜仔肉 豆薯+豬肉+脆瓜-煮	蒜炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+金針菇-炒	履歷蔬菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
3	二	香菇油飯	炸魚排X1 魚排-炸	洋芋濃湯雞丁 洋芋+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉-煮	咖哩粉絲 豆芽+粉絲+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜+番茄+洋蔥		5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	三	五穀飯	黑胡椒雞丁 雞肉+青椒+洋蔥-煮	糖醋油腐 番茄+油腐+豆薯+青豆-煮	金粒鮮瓜 冬瓜+玉米-煮	履歷蔬菜	芋香米粉 米粉+芋頭+芹		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
5	四	胚芽飯	和風味噌燉豬 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燉	什錦玉米 玉米+豬肉+芋頭+小黃瓜-煮	雙色花椰 花椰菜+白花椰+黑木耳-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 金針菇+豆腐+木耳	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
6	五	紫米飯	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-煮	椰奶南瓜煲 南瓜+豆腐+椰菜粉-煲	燴三色 竹筍+鮑菇+紅蘿蔔+木耳-燴	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 冬瓜+薏仁		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
11	三	芝麻飯	壽喜燒 豬肉+金針菇+洋蔥-煮	義式香料鮑菇 洋芋+鮑菇+番茄-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥		5.6	2.6	2.5	2.7	771
12	四	古早味炒米粉	糖醋魚塊 鮮魚肉+甜椒+洋蔥+鳳梨-煮	香炒甜條 甜不辣+高麗菜+西洋芹+紅蘿蔔-炒	蝦香黃瓜 大黃瓜+木耳+蝦皮-煮	履歷蔬菜	鮮蔬大骨湯 大白菜+紅蘿蔔+龍骨		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
13	五	燕麥飯	烤翅腿X2 翅腿-烤	沙茶綜合滷味 白蘿蔔+米血糕+海帶+沙茶醬-煮	芝香四季 四季豆+紅蘿蔔+芝麻-煮	履歷蔬菜	針菇筍片湯 金針菇+筍	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	一	茄汁香料燉飯	沙茶肉片 豬肉+青椒+洋蔥-煮	三色玉米 玉米+芋頭丁+豆薯-煮	韓式泡菜粉絲 綠豆芽+粉絲+海芽+泡菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+紅蘿蔔+木耳		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	二	白飯	青蔬豆腐 豆腐+青豆	烤薯瓣X3 薯瓣-烤	清炒高麗菜 高麗菜+金針菇+木耳-炒	有機蔬菜	薑香鮮瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
18	三	糙米飯	羅勒青醬豬 豬肉+鮑菇+甜椒-煮	洋芋炒雞 洋芋+雞肉+洋蔥+玉米	筍香海茸 筍+海茸+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+奶粉		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
19	四	五穀飯	炸雞排X1 雞排-炸	打拋肉 番茄+豬肉+豆干-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+木耳-煮	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜+蔬菜+粉絲	補助豆漿	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
20	五	胚芽飯	紅燒豬肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	磨菇奶香洋芋 洋芋+磨菇+洋蔥+奶粉-煮	菇香花椰 花椰菜+香菇-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+肉骨茶包	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	一	紫米飯	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	茄汁寬粉 番茄+青豆+冬粉-煮	蒜炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
24	二	白飯	義式香料燉豬 豬肉+甜椒+洋蔥-煮	玉米雞茸 玉米+雞肉+洋蔥+毛豆-煮	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇+木耳-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 白蘿蔔+海芽		5.6	2.7	2.4	2.9	785
25	三	薏仁飯	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜-煮	烤肉醬甜不辣 甜不辣片+芝麻-煮	魚板扁蒲 扁蒲+魚板+蝦皮-煮	履歷蔬菜	香菇雞湯 高麗菜+香菇+雞骨		5.6	2.6	2.5	2.7	771
26	四	燕麥飯	醃醃滷肉 豬肉+豆干+冬瓜-滷	糖醋雞丁 小黃瓜+雞肉+甜椒+洋蔥-煮	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+紅蘿蔔+奶粉	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
27	五	什錦炒烏龍麵	炸雞翅X1 雞翅-炸	韓式炒年糕 高麗菜+韓式年糕條+泡菜-炒	筍香三絲 筍+海絲+芹-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	一	白飯	滷豬排X1 豬排-煮	粉紅醬關東煮 白蘿蔔+鮑菇+油腐+米血-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+洋蔥+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	番茄鮮蔬湯 大白菜+番茄		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
31	二	糙米飯	醬燒雞球 雞肉+青椒+洋蔥-燒	番茄肉醬 番茄+豬肉+豆薯+洋蔥-煮	麻香高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	枸杞南瓜湯 南瓜+枸杞	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】護眼要營養，打敗近視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

※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