

HY 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、含類筋蛋白之穀物製品、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大豆製品及玉米，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 種類 (份)	五成蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	熱量(千 卡)
2	一	小米飯	洋釀年糕雞 <small>雞肉+洋芋+洋蔥+年糕+芝麻-煮</small>	瓜仔肉 <small>豆薯+豬肉+冬瓜-煮</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+金針菇-炒</small>	履歷蔬菜	大黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+雞骨</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
3	二	香菇油飯	炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	洋芋濃湯雞丁 <small>洋芋+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉-煮</small>	咖哩粉絲 <small>豆芽+粉絲+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜+番茄+洋蔥</small>		5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	三	五穀飯	黑胡椒雞丁 <small>雞肉+青椒+洋蔥-煮</small>	糖醋油腐 <small>番茄+油腐+豆薯+青豆-煮</small>	金粒鮮瓜 <small>冬瓜+玉米-煮</small>	履歷蔬菜	芋香米粉 <small>米粉+芋頭+芹</small>		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
5	四	胚芽飯	和風味噌燉豬 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燉</small>	什錦玉米 <small>玉米+豬肉+芋頭+小黃瓜-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+白花椰+黑木耳-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣清湯 <small>金針菇+豆腐+木耳</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
6	五	紫米飯	宮保雞丁 <small>雞肉+小黃瓜+花生-煮</small>	椰奶南瓜煲 <small>南瓜+豆腐+椰菜粉-煲</small>	燴三色 <small>竹筍+鮑菇+紅蘿蔔+木耳-燴</small>	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 <small>冬瓜+薏仁</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
11	三	芝麻飯	壽喜燒 <small>豬肉+金針菇+洋蔥-煮</small>	義式香料鮑菇 <small>洋芋+鮑菇+番茄-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
12	四	古早味炒米粉	糖醋魚塊 <small>鮮魚肉+甜椒+洋蔥+鳳梨-煮</small>	香炒甜條 <small>甜不辣+高麗菜+西洋芹+紅蘿蔔-炒</small>	蝦香黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+蝦皮-煮</small>	履歷蔬菜	鮮蔬大骨湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+龍骨</small>		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
13	五	燕麥飯	烤翅腿X2 <small>翅腿-烤</small>	沙茶綜合滷味 <small>白蘿蔔+米血糕+海帶+沙茶醬-煮</small>	芝香四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+芝麻-煮</small>	履歷蔬菜	針菇筍片湯 <small>金針菇+筍</small>	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	一	茄汁香料燉飯	沙茶肉片 <small>豬肉+青椒+洋蔥-煮</small>	三色玉米 <small>玉米+芋頭丁+豆薯-煮</small>	韓式泡菜粉絲 <small>綠豆芽+粉絲+海芽+泡菜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+木耳</small>		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	二	白飯	青蔬豆腐 <small>豆腐+青豆</small>	烤薯瓣X3 <small>薯瓣-烤</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜+金針菇+木耳-炒</small>	有機蔬菜	薑香鮮瓜湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔</small>	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
18	三	糙米飯	羅勒青醬豬 <small>豬肉+鮑菇+甜椒-煮</small>	洋芋炒雞 <small>洋芋+雞肉+洋蔥+玉米</small>	筍香海茸 <small>筍+海茸+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+奶粉</small>		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
19	四	五穀飯	炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	打拋肉 <small>番茄+豬肉+豆干-煮</small>	豆簽絲瓜 <small>絲瓜+豆簽+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜+蔬菜+粉絲</small>	補助豆漿	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
20	五	胚芽飯	紅燒豬肉 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	蘑菇奶香洋芋 <small>洋芋+蘑菇+洋蔥+奶粉-煮</small>	菇香花椰 <small>花椰菜+香菇-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+金針菇+肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	一	紫米飯	三杯雞 <small>雞肉+鮑菇-煮</small>	茄汁寬粉 <small>番茄+青豆+冬粉-煮</small>	蒜炒四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
24	二	白飯	義式香料燉豬 <small>豬肉+甜椒+洋蔥-煮</small>	玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+洋蔥+毛豆-煮</small>	清炒白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇+木耳-炒</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>白蘿蔔+海芽</small>		5.6	2.7	2.4	2.9	785
25	三	薏仁飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉+地瓜-煮</small>	烤肉醬甜不辣 <small>甜不辣片+芝麻-煮</small>	魚板扁蒲 <small>扁蒲+魚板+蝦皮-煮</small>	履歷蔬菜	香菇雞湯 <small>高麗菜+香菇+雞骨</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
26	四	燕麥飯	醍醐滷肉 <small>豬肉+豆干+冬瓜-滷</small>	糖醋雞丁 <small>小黃瓜+雞肉+甜椒+洋蔥-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+紅蘿蔔+奶粉</small>	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
27	五	什錦炒烏龍麵	炸雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	韓式炒年糕 <small>高麗菜+韓式年糕條+泡菜-炒</small>	筍香三絲 <small>筍+海絲+芹-煮</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	一	白飯	滷豬排X1 <small>豬排-煮</small>	粉紅醬關東煮 <small>白蘿蔔+鮑菇+油腐+米血-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>大白菜+番茄</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
31	二	糙米飯	醬燒雞球 <small>雞肉+青椒+洋蔥-燒</small>	番茄肉醬 <small>番茄+豬肉+豆薯+洋蔥-煮</small>	麻香高麗 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	枸杞南瓜湯 <small>南瓜+枸杞</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。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