

宏遠112年3月菜單 **光榮國小**

◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、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	全蛋類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂(斤 卡)
1	三	白飯	鮮茄煨雞 雞肉+蔬菜-煮	塔香甜不辣 甜不辣+蔬菜-煮	脆炒花椰 花椰-炒	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍+龍骨		5.6	2.4	2.3	2.7	751
2	四	小米飯	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯-煮	醬爆油腐 蔬菜+油腐-煮	鮮味時菜 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米湯 蔬菜+玉米	豆漿	5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
3	五	芝麻飯	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	五香肉燥 蔬菜+豆干+豬肉-煮	炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
6	一	燕麥飯	麻油肉片 豬肉+蔬菜+肉燥-煮	茄汁滑蛋 番茄+蛋+蔬菜-煮	鮮炒三絲 豆干+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 玉米+蔬菜+奶粉	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
7	二	胚芽飯	蜜汁黑乾 豆干+芝麻-煮	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	有機 蔬菜	味噌湯 海芽+豆腐	水果 +乳品	5.4	2.7	2.3	2.5	750.5
8	三	薏仁飯	糖醋排骨 豬肉+蔬菜-煮	香甜玉米雞 玉米+蔬菜+雞肉-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		5.5	2.6	2.3	2.7	759
9	四	白飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	麻香干片 豆干+豬肉+芝麻醬-煮	炒筍絲 蔬菜+筍-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+龍骨+肉骨茶包	豆漿	5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
10	五	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉+蔬菜-煮	泡菜豆腐煲 豆腐+蔬菜-煮	碧綠花椰 花椰-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉		5.4	2.6	2.5	2.7	757
13	一	芝麻飯	青醬嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	歐姆蛋 蔬菜+蛋-炒	彩繪白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜薏仁湯 瓜果+洋薏仁	水果	5.6	2.7	2.5	2.6	774
14	二	白飯	筍香豬腳/茄汁燉魚 豬腳+筍-煮/石斑魚+蔬菜-煮	紅燒凍腐 凍腐+蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+蔬菜+雞肉	水果 +乳品	5.5	2.7	2.3	2.6	762
15	三	紅藜飯	韓式雞翅X1 雞翅-煮	蔥爆肉絲 蔬菜+豬肉-煮	香油海絲 蔬菜+海帶-煮	履歷 蔬菜	關東煮湯 蔬菜+油腐		5.4	2.7	2.4	2.6	757.5
16	四	小米飯	紅燒豬腩 豬肉+蔬菜-煮	義式燉雞 蔬菜+雞肉+蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗+蒜-炒	履歷 蔬菜	海帶芽湯 海芽+蛋	豆漿	5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
17	五	燕麥飯	蜜薯雞丁 雞肉+地瓜-煮	豆干豬肉 豆干+豬肉+蔬菜-煮	茼蒿鮮瓜 瓜果+茼蒿-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜+豬骨		5.6	2.6	2.4	2.6	764
20	一	白飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	雞絲豆芽 豆芽+雞肉+蔬菜-煮	脆炒海根 海帶+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜+蛋	水果	5.5	2.7	2.5	2.5	762.5
21	二	薏仁飯	和風雞球 雞肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	開陽瓢瓜 瓜果+蔬菜+蝦米-煮	有機 蔬菜	筍片湯 筍+龍骨	水果 +乳品	5.6	2.7	2.4	2.5	767
22	三	胚芽飯	京醬肉片 豬肉+豆干+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋+蔬菜-炒	炒粉絲 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 蔬菜+蘑菇		5.5	2.6	2.6	2.6	762
23	四	五穀飯	沙茶爆雞 雞肉+蔬菜-煮	糖醋油腐豬 油腐+蔬菜+豬肉-煮	燉薯塊 洋芋+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜	豆漿	5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
24	五	糙米飯	打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	炸醬干丁 豆干+蔬菜+豬肉-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+海帶-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉+龍骨	履歷 豆漿	5.3	2.7	2.4	2.7	755
25	六	紅藜飯	蒜香雞塊 雞肉+蔬菜-煮	白菜煨排骨 白菜+豬肉-煮	韓式雙芽 豆芽+海芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆腐湯 豆腐+蔬菜	水果	5.5	2.6	2.5	2.7	764
27	一	燕麥飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	彩椒骰子腐 蔬菜+油腐-煮	捲捲海茸 海茸+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+龍骨	水果	5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
28	二	小米飯	麻油雞 雞肉+凍腐+枸杞-煮	瓜仔肉 蔬菜+豬肉-煮	針菇高麗 高麗+蒜-炒	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果 +乳品	5.4	2.7	2.2	2.6	752.5
29	三	白飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-煮	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	木須花椰 花椰+木耳-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋		5.6	2.5	2.6	2.5	757
30	四	胚芽飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	沙茶魷魚羹 蔬菜+魷魚羹-煮	薑絲鮮瓜 瓜果+薑-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	豆漿	5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
31	五	薏仁飯	炸蝦排X1 蝦排-炸	紅燒豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	白菜燒粉 白菜+冬粉+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.3	2.7	751

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫。

※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