



# 宏遠112年04月菜單光榮國小



宏遠使用國產豬肉

◎營養師：陳孟芸 ◎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	全膳熱 卡(大)	五歲至 十歲(中)	十一歲至 十五歲(小)	十六歲至 二十歲(少)	熱量(件+)
3	一	彈性放假一天											
4	二	兒童節放假一天											
5	三	清明節放假一天											
6	四	糙米飯	打拋豬肉	鮑菇花椰	蒜香高麗	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	豆漿	5.3	2.6	2.3	2.5	736
			豬肉+洋葱+豆干+香菇+九層塔	花椰菜+杏鮑菇	高麗菜+蒜		冬瓜+薑						
7	五	五穀飯	香酥魚丁	關東煮	開陽扁蒲	履歷蔬菜	酸辣湯		5.7	3.1	2.1	3.2	828
			魚肉+地瓜	油豆腐+白蘿蔔+雞不辣條	扁蒲+木耳+蝦米		金針菇+木耳+紅蘿蔔+豌豆+板豆腐						
10	一	麥片飯	香菇肉燥	針菇高麗菜	塔香海藻	履歷蔬菜	大頭菜湯	水果	5	2.3	2.4	2.6	699.5
			豬肉+豆干+香菇+洋葱	金針菇+高麗菜	海藻+紅蘿蔔+薑+九層塔		結頭菜						
11	二	燕麥飯	茄汁油豆腐	菜圃炒蛋	清炒黃瓜	有機蔬菜	味噌洋葱湯	水果+乳品	5.1	2	1.9	2.5	667
			油豆腐+洋葱+香菇	雞蛋、洋葱、菜圃、青葱	大黃瓜+木耳		洋葱+海帶芽						
12	三	芝麻飯	迷迭香雞丁	麵輪冬瓜	紅絲花椰	履歷蔬菜	鮮菇蔬菜湯		5.4	2.5	2.2	2.5	733
			雞肉+黃椒+洋葱	冬瓜+麵輪	花椰菜+紅蘿蔔		大白菜+香菇						
13	四	小米飯	沙茶肉柳	鮮蔬干丁	蒜香條豆	履歷蔬菜	紫菜湯	豆漿	5	2.9	2.2	2.6	739.5
			豬肉+洋葱+青葱	豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔	四季豆+大蒜		紫菜+金針菇						
14	五	白飯	咖哩雞	白菜滷	韓式黃芽	履歷蔬菜	南瓜湯		6.1	2.3	1.7	2.8	768
			雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	大白菜+木耳+金針菇	黃豆芽+小黃瓜+海帶芽		南瓜+馬鈴薯						
17	一	燕麥飯	香酥魚片*1	家常豆腐	菇香白菜	履歷蔬菜	扁蒲湯	水果	5.1	2.1	1.6	2.5	667
			魚片	豆腐+豌豆+紅蘿蔔	香菇+大白菜+豆皮		扁蒲						
18	二	白飯	烤肉醬雞丁/清蒸石斑魚	蝦香高麗	熱炒豆芽	有機蔬菜	地瓜湯	水果+乳品+履歷豆漿	5.5	2.7	2.5	3	785
			雞肉+小黃瓜+石斑魚	高麗菜+木耳+蝦皮	綠豆芽+紅蘿蔔+青葱		地瓜+薑						
19	三	五穀飯	瓜仔肉	針菇燴冬瓜	鮮炒條豆	履歷蔬菜	羅宋湯		5.2	2.3	2.4	2.4	704.5
			豬肉+豆干+豌豆	冬瓜+金針菇+枸杞	四季豆+紅蘿蔔		馬鈴薯+香菇+洋葱						
20	四	麥片飯	海鮮排*1	脆炒青花	雲耳黃瓜	履歷蔬菜	玉米湯	豆漿	5.3	3.5	1.9	2.8	807
			海鮮排	花椰菜+彩椒	大黃瓜+木耳		玉米+白蘿蔔						
21	五	糙米飯	麻油雞丁	香滷黑干	什錦冬粉	履歷蔬菜	高麗豆腐湯		6	2.2	2	2.7	756.5
			雞肉+杏鮑菇+薑	黑豆干+白蘿蔔	冬粉+綠豆芽+洋葱		豆腐+高麗菜						
24	一	小米飯	味噌雞丁	燴炒薯片	木耳扁蒲	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5.3	2.7	1.7	3.2	760
			雞肉+大白菜+洋葱	豆薯+甜椒	扁蒲+木耳		玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+切粉						
25	二	白飯	梅干扣肉	客家小炒	筍干肉絲	有機蔬菜	香菜蘿蔔湯	水果+乳品	5.6	2.9	2	3.5	817
			豬肉+杏鮑菇+梅干菜	豆干+紅蘿蔔+芹菜+木耳	筍干+豬肉		香菜+白蘿蔔						
26	三	糙米飯	鮮茄煨雞	炒冬粉	彩蔬三色	履歷蔬菜	白菜湯		6.4	2	1.8	2.7	764.5
			雞肉+番茄+馬鈴薯	豆芽菜+木耳+冬粉	玉米+紅蘿蔔+小黃瓜		金針菇+大白菜						
27	四	五穀飯	五香豬腳	沙茶嫩腐	炒高麗	履歷蔬菜	薑絲海芽湯	豆漿	5	3.6	1.9	2.9	798
			豬肉+豬腳+筍干	豆腐+白蘿蔔+蔥	高麗菜+紅蘿蔔+玉米筍		海帶芽+薑						
28	五	燕麥飯	三杯雞	薑燒冬瓜	蒜香花椰	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯		5	2	2.6	2.6	682
			雞肉+杏鮑菇+九層塔	冬瓜+薑	花椰菜+紅蘿蔔+玉米粒		高麗菜+洋葱						

※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