



宏遠112年05月菜單光榮國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：蔣芸芸+林佩芝 ◎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、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	全膳熱能 (kcal)	五成菜 肉類 (g)	蔬菜類 (g)	海帶類 (g)	雞蛋(个)
1	一	燕麥飯	黑胡椒肉柳 豬肉+洋葱+青蔥+豆芽	馬鈴薯時蔬 馬鈴薯+杏鮑菇+培根	紅絲白菜 大白菜+紅蘿蔔	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑	水果	5.5	2.2	1.6	2.5	702.5
2	二	白飯	紅燒豆腐 豆腐+蔥	玉米蒸蛋 玉米+蛋	菇香花椰 青花菜+香菇	有機蔬菜	筍片湯 脆筍片	水果+乳品	5	2.1	2.1	2.6	677
3	三	小米飯	迷迭香雞丁 雞肉+黃椒+洋葱	塔香海茸 海茸+紅蘿蔔+薑	什錦豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑		5	2	2.5	2.7	684
4	四	糙米飯	海鮮排*1 海鮮排	咖哩油腐 油豆腐+紅蘿蔔	木耳條豆 四季豆+木耳	履歷蔬菜	白菜針菇湯 大白菜+金針菇	豆漿	5	3	2	3	760
5	五	五穀飯	鮑菇雞丁 雞肉+杏鮑菇+洋葱	豆干鮮蔬 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔	鮮炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		5	2	2.6	2.4	673
8	一	芝麻飯	泰式打拋豬 豬肉+洋葱+番茄+豆干+九層塔	佃煮鮮蔬 白蘿蔔+油豆腐+海帶結	蒜香雙花 青花菜+白花菜+蒜	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 洋葱+高麗菜	水果	5	2.2	2.5	2.5	690
9	二	五穀飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+奶粉	甜麵干片 豆干+洋葱+蔥	脆炒黃芽 黃豆芽+木耳	有機蔬菜	田園時蔬湯 番茄+洋葱+大白菜	水果+乳品	5.2	3.1	1.9	2.8	770
10	三	白飯	筍香滷肉 豬肉+筍干	滷冬瓜 冬瓜+木耳+薑	清炒海根 海帶根+紅蘿蔔	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯+奶粉		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
11	四	薏仁飯	烤肉醬雞丁 雞肉+小黃瓜+洋葱	炒冬粉 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳	爆炒豆薯 豆薯+紅蘿蔔+蔥	履歷蔬菜	什錦黃瓜湯 金針菇+大黃瓜	豆漿	5.6	2.7	2.3	2.6	769
12	五	胚芽飯	糖醋排骨 豬肉+排骨+洋葱+青蔥	南瓜豆腐 南瓜+豆腐+毛豆	炒高麗菜 高麗菜+蒜	履歷蔬菜	扁蒲湯 扁蒲		5.2	2.6	1.9	3	741.5
15	一	糙米飯	蒲燒雞 雞肉+白蘿蔔+蔥	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳	針菇敏豆 金針菇+敏豆	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	5	2.4	2.4	2.5	702.5
16	二	燕麥飯	蔥爆肉片 豬肉+洋葱+小黃瓜	醬香豆腐 豆腐+紅蘿蔔	脆炒三色 豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機蔬菜	絲瓜田園湯 絲瓜+金針菇	水果+乳品	5	2.7	1.7	3.3	743.5
17	三	薏仁飯	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔	鮮蔬三丁 玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯	薑燒冬瓜 冬瓜+薑	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+番茄+洋葱		5.3	2	2.4	3	716
18	四	胚芽飯	家常肉燥 豬肉+竹筍+豆干	酸甜油腐 油豆腐+洋葱+青蔥	木耳高麗 高麗菜+木耳	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇+紅蘿蔔+馬鈴薯+奶粉	豆漿	5.3	3.7	1.9	2.6	813
19	五	芝麻飯	匈牙利燉雞 雞肉+地瓜+洋葱+青蔥	什錦黃瓜 大黃瓜+貢丸+紅蘿蔔	清炒花椰 青花椰+香菇	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+木耳+金針菇+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.5	2.7	741.5
22	一	胚芽飯	薑汁燒肉 豬肉+高麗菜+洋葱+薑汁	蜜汁豆干 豆干+白芝麻	豆簽絲瓜 豆簽+絲瓜+紅蘿蔔	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 番茄+黃豆芽	水果+履歷豆漿	5	3.2	2	2.8	766
23	二	芝麻飯	義式雞丁 雞肉+馬鈴薯+洋葱	白菜什錦 大白菜+凍豆腐+紅蘿蔔	清炒海絲 海帶絲+金針菇	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	水果+乳品	5.2	2	2.3	2.5	684
24	三	燕麥飯	和風燉肉 豬肉+杏鮑菇+白芝麻	海山醬關東煮 豬血糕+白蘿蔔+油豆腐	紅絲花椰 青花椰+紅蘿蔔	履歷蔬菜	冬瓜地瓜湯 地瓜+山粉圓		5.3	2.4	2.5	2.6	730.5
25	四	五穀飯	香酥魚片*1 魚排	茄汁豆腐 豆腐+洋葱+番茄+毛豆	針菇扁蒲 金針菇+扁蒲	履歷蔬菜	味噌洋蔥湯 洋葱+海帶芽	豆漿	5	3.6	1.9	3.5	825
26	五	薏仁飯	醬爆雞丁 雞肉+小黃瓜+洋葱+蔥	南瓜燉時蔬 南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔	香炒雙芽 綠豆芽+黃豆芽+木耳	履歷蔬菜	海帶湯 海帶+薑		5.8	2	2	2.8	732
29	一	小米飯	腐乳燒雞 雞肉+豆薯+蔥	香滷黑乾 黑豆干+紅蘿蔔+麵線	玉米花椰 玉米+青花椰	履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑	水果	5.1	2.8	2	2.7	738.5
30	二	胚芽飯	沙茶肉片 豬肉+金針菇+洋葱	韓式黃芽 蔥+小黃瓜+黃豆芽+海帶芽	清炒白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+白蘿蔔	水果+乳品	5	2.3	2.3	2.8	706
31	三	麥片飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕+洋葱+泡菜	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	香炒長豆 四季豆+木耳	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		6.1	2	2	2.6	749.5

【營養教育】抗寒飲品，建議一份熱量控制在200大卡，牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或消夜，低負擔且為健康的好選擇。

※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