

宏遠112年05月菜單光榮國小



宏遠使用國產豬肉

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