



宏遠 113年1+2月菜單 南勢國小



◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、鯖魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用*

★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★※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★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
2	二	白飯 白米	花瓜雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	高麗粉絲 蔬菜+粉絲-煮	有機蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
3	三	糙米飯 白米+糙米	麻油肉片 豬肉+蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-炸	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		5.3	2.5	2.5	2.6	738
4	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	芝香甜不辣X1 甜不辣+芝麻-煮	蒜炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 蔬菜+玉米	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
5	五	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	滷豬排X1 豬排-煮	高麗炒豆干 蔬菜+豆干+豬肉-炒	海芽拌黃芽 黃芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	大白菜排骨湯 蔬菜+雞骨		5.3	2.5	2.5	2.6	738
8	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蠔油燒雞 雞肉+蔬菜-燒	菜圃炒肉 蔬菜+菜圃+豬肉-炒	彩椒季豆 四季豆+蔬菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	魚羹湯 蔬菜+魚羹條		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
9	二	日式炒烏龍 烏龍麵+蔬菜+豬肉+柴魚片	炸魚排X1 魚排-炸	蘿蔔油腐 蔬菜+油腐+筍筍-煮	針菇炒高麗 高麗菜+針菇+蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜	水果	5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
10	三	芝麻飯 白米+芝麻	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	豆芽菜粉絲 蔬菜+粉絲-煮	塔香海茸 蔬菜+海茸-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
11	四	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	玉米鮮瓜 時瓜+玉米-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽	水果	5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
12	五	燕麥飯 白米+燕麥	義式香料雞 雞肉+蔬菜+義式香料-煮	三色干丁 蔬菜+豆干+豬肉-煮	蝦香炒花椰 花椰菜+蔬菜+蝦皮-炒	履歷蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+蔬菜+雞骨		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
15	一	茄汁鳳梨炒飯 白米+蔬菜+鳳梨	豆腐燉魚 鮮魚肉+豆腐-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉+蔬菜-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉	補助豆漿	5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
16	二	白飯 白米	韓式年糕炒雞 雞肉+蔬菜+年糕-炒	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	木須高麗 高麗菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	豚骨湯 蔬菜+雞骨	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	三	糙米飯 白米+糙米	打拋豬 豬肉+豆干+蔬菜-煮	鮮蔬炒蛋 蔬菜+雞蛋-炒	泰式雙絲 青木瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	大醬湯 豆芽菜+蔬菜		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
18	四	白飯 白米	甜蔥燒雞 雞肉+蔬菜-燒	沙茶花生油腐 蔬菜+油腐+米血+花生粉-煮	紅蘿蔔炒豆芽 豆芽菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 時瓜+枸杞	水果	5.6	2.9	2.5	2.6	789
~~~~放寒假~~~~													
16	五	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	炸雞翅X1 雞翅-炸	肉末豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	清炒四季 四季豆+蔬菜-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉		5.8	2.6	2.2	2.4	764
17	六	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	海苔海鮮丸X2 海鮮丸-烤	白菜滷 大白菜+蔬菜+蝦皮-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
19	一	五穀飯 白米+五穀米	白菜年糕雞 雞肉+蔬菜+年糕-煮	鮮肉蒸餃X2 豬肉水餃-蒸	脆炒海絲 蔬菜+海絲-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
20	二	茄汁義大利麵 義大利麵+蔬菜+豬肉	玉米奶香豬 豬肉+蔬菜+玉米+奶粉-煮	義式香料油腐 蔬菜+油腐-煮	蒜香花椰 花椰菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 蔬菜+海帶芽	水果	5.6	2.4	2.5	2.3	738
21	三	白飯 白米	鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒甜條 蔬菜+甜不辣-炒	木耳鮮瓜 時瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 蔬菜+榨菜+豬肉	補助豆漿	5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
22	四	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩魚塊 鮮魚肉+蔬菜-煮	肉茸粉絲 蔬菜+粉絲+豬肉-煮	紅藜三色 豆薯+蔬菜+紅藜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包	水果	5.4	2.6	2.2	2.4	736
23	五	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	木耳豆芽 豆芽菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	昆布瓜湯 時瓜+海根		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
26	一	燕麥飯 白米+燕麥	打拋肉 豬肉+蔬菜-煮	玉米炒蛋 玉米+雞蛋-炒	蝦香粉絲 蔬菜+粉絲+蝦皮-煮	履歷蔬菜	針菇刈菜湯 芥菜+針菇		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
27	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	味噌燒豬 蔬菜+豬肉-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 蔬菜+玉米	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
228紀念日，當天不供餐~~~													
29	四	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉+蔬菜-滷	玉米干丁 蔬菜+玉米+豆干-煮	醬燒海茸 蔬菜+海茸-煮	履歷蔬菜	大醬湯 豆芽菜+蔬菜	水果	5.7	2.4	2.6	2.8	770

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔貴人參」的說法。