



宏遠 114年9月南勢國小



●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

營養師: 曾子庭(營養字第011590號) / 地址: 新北市五股區五權路54號 / 電話:(02)2290-0198 / 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, 食用前請各位師生特別注意。

【◎表示含有海鮮、堅果成份】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米, 糙米	京醬肉柳 豬肉, 蔬菜-煮	雞茸寬粉 寬冬粉, 蔬菜, 雞肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐, 蔬菜		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	二	白飯 白米	◎蒲燒雞 雞肉, 蔬菜, 芝麻-燒	瓜仔肉燥干丁 豆干丁, 蔬菜, 碎瓜, 豬肉-煮	香油黃芽 黃豆芽, 蔬菜-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
3	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	泡菜肉片 豬肉, 蔬菜, 泡菜-煮	◎甜不辣片X1 甜不辣-煮	紅絲敏豆 敏豆, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	大骨湯 蔬菜, 豬大骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
4	四	紫米飯 白米, 紫米	蜜汁雞 雞肉, 蔬菜-煮	豬腳滷味 蔬菜, 豬腳-煮	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	五	白飯 白米	◎糖醋魷魚排X1 魷魚排-燒	彩蔬炒蛋 蔬菜, 雞蛋-炒	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜, 雞骨		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
8	一	薏仁飯 白米, 薏仁	花瓜雞 雞肉, 蔬菜, 花瓜-煮	豆干肉絲 蔬菜, 豆干, 肉絲-煮	三色玉米 蔬菜, 玉米-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 雞蛋		5.6	2.7	2.4	2.9	785
9	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	清甜白菜 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	排骨湯 蔬菜, 龍骨	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
10	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	照燒雞 雞肉, 蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜, 麵輪, 豬肉-煮	炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 奶粉		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
11	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 蔬菜, 豬肉	烤雞翅X1 雞翅-烤	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋-炒	燴三絲 蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	五	糙米飯 白米, 糙米	◎柴魚雞丁 雞肉, 蔬菜, 柴魚-煮	燉煮年糕 蔬菜, 年糕, 豆皮-煮	鐵板豆芽 綠豆芽, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜, 薏仁		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	一	五穀飯 白米, 五穀米	糖醋雞 雞肉, 蔬菜-燒	◎柴魚肉羹 蔬菜, 肉羹-煮	椒鹽四季 四季豆, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海帶芽		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	二	◎海苔香鬆炒飯 白米, 蔬菜, 海苔香鬆	安東雞 雞肉, 蔬菜-煮	哨子豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	木耳高麗 高麗菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 蔬菜, 味噌	水果	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	◎虱目魚排X1 魚排-炸	菜圃蛋 雞蛋, 菜圃, 蔥-炒	醬燒海茸 海茸, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
18	四	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉, 豬腳, 蔬菜-煮	麻油米血糕 蔬菜, 米血-煮	鮮蔬粉絲 冬粉, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍香雞湯 筍, 蔬菜, 雞骨		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
19	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	奶醬燉雞 雞肉, 蔬菜, 奶粉-煮	粟米肉茸 蔬菜, 玉米, 豬肉-煮	◎白菜滷 大白菜, 蔬菜, 蝦皮-煮	履歷蔬菜	高麗凍腐湯 高麗菜, 凍豆腐		5.6	2.7	2.4	2.9	785
22	一	燕麥飯 白米, 燕麥	三杯雞 雞肉, 蔬菜, 九層塔-煮	◎烤肉醬黑輪X1 黑輪-煮	雙色花椰 青花菜, 白花椰-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 奶粉	補助豆漿	5.6	2.6	2.5	2.7	771
23	二	白飯 白米	◎沙茶魚 生鮮魚肉, 凍豆腐, 蔬菜, 沙茶-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	脆炒豆芽 綠豆芽, 蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
24	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	叉燒肉條X3 豬肉, 蔬菜-烤	茄汁豆腐 豆腐, 蔬菜-煮	蒜香長豆 敏豆, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇蔬菜湯 蔬菜, 針菇		5.5	2.6	2.6	2.6	762
25	四	白飯 白米	羅勒青醬雞 雞肉, 蔬菜-煮	◎QQ麻糬球X2 麻糬球-烤	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
26	五	糙米飯 白米, 糙米	醃醃滷肉 豬肉, 蔬菜-煮	◎蜜汁方干 豆干, 白芝麻-煮	紅藜三色 蔬菜, 紅藜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 蔬菜, 雞骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	二	白飯 白米	年糕雞 雞肉, 蔬菜, 年糕-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒筍絲 筍, 蔬菜, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜, 榨菜, 冬粉	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763

維持多活動的生活習慣, 每週累積至少150分鐘中等費力身體活動, 或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動, 維持健康體位, 並可藉此增加熱量消耗, 達成熱量平衡及良好的體重管理。

