



宏遠 114年11月 南勢國小



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品

宏遠使用國產豬肉

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
3	一	糙米飯 白米、糙米	花瓜雞 雞肉、蔬菜、花瓜-煮	燉煮年糕 蔬菜、年糕-煮	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	雙色菜頭湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	二	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉、蔬菜、蘋果醬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	木耳花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
5	三	◎芝麻飯 白米、芝麻	避風塘炒雞 雞肉、蔬菜、豆酥粉-炒	佛跳牆 蔬菜、豬肉-煮	彩蔬玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜、薏仁、龍骨		5.6	2.5	2.3	2.8	763
6	四	古早味油飯 白米、糯米、蔬菜、豬肉	炸鹹酥雞X3 雞肉、蔬菜-炸	馬鈴薯炒蛋 蔬菜、雞蛋-炒	針菇高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	◎柴魚凍腐湯 蔬菜、凍豆腐、柴魚		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
7	五	白飯 白米	立冬麻油雞 雞肉、蔬菜-煮	◎海山醬關東煮 蔬菜、火鍋料-煮	家常冬粉 冬粉、蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		5.6	2.7	2.4	2.9	785
10	一	薏仁飯 白米、薏仁	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	◎黑輪X1 黑輪-煮	◎白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽		5.6	2.6	2.5	2.7	771
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	洋蔥炒蛋 蔬菜、雞蛋-炒	三色豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
12	三	白飯 白米	韓式肉片 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-煮	紅絲季豆 四季豆、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	薑香時瓜湯 瓜果、蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
13	四	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅-烤	肉燥油腐 蔬菜、油豆腐、豬肉-煮	雙色花椰 青花菜、白花椰-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
14	五	糙米飯 白米、糙米	◎茄汁魚塊 生鮮魚肉、蔬菜-煮	雞堡排X1 雞堡排-烤	海結蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶-煮	履歷蔬菜	大麥湯 蔬菜、麥片		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	◎味噌小魚湯 豆腐、蔬菜、小魚乾、味噌		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
18	二	胚芽飯 白米、胚芽米	瓜仔肉 豬肉、豆干、蔬菜、碎瓜-煮	◎海鮮捲X1 海鮮捲-烤	香甜玉米 玉米、蔬菜-煮	有機蔬菜	米粉湯 蔬菜、米粉、油蔥	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
19	三	白飯 白米	南洋沙嗲雞 雞肉、蔬菜-煮(含花生粉)	豆干小炒 豆干、蔬菜、豬肉-炒	薑燒冬瓜 冬瓜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	泰式檸檬湯 蔬菜、豆皮、檸檬葉		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
20	四	紫米飯 白米、紫米	糖醋排骨 豬肉、豬大排、蔬菜-燒	◎柴魚肉羹 蔬菜、煉製品-煮	針菇白菜 大白菜、針菇-煮	履歷蔬菜	鮮蔬凍腐湯 凍豆腐、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
21	五	白飯 白米	義式香料雞 雞肉、蔬菜、義式香料-煮	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		5.6	2.7	2.4	2.9	785
24	一	薏仁飯 白米、薏仁	安東雞 雞肉、蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	清炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	◎鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜、柴魚	補助豆漿	5.6	2.6	2.5	2.7	771
25	二	蘑菇醬鐵板麵 麵、蔬菜、豬肉、蘑菇醬	◎黃金魚排X1 魚排-炸	南瓜豆腐蛋 豆腐、南瓜、蔬菜、雞蛋-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
26	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉、蔬菜-煮	獅子頭X1 獅子頭X1、蔬菜-煮	豆酥季豆 四季豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.6	2.6	2.6	762
27	四	小米飯 白米、小米	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	◎甜不辣片X1 甜不辣-煮	◎韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、白芝麻-煮	履歷蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜、雞骨、枸杞		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
28	五	糙米飯 白米、糙米	泰式紅咖哩雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	◎香鬆炒蛋 蔬菜、雞蛋、海苔香鬆-炒	豆皮白菜 大白菜、蔬菜、豆皮-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5

【營養教育】牛奶富含「鈣質」，有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康；豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源，不含膽固醇和乳糖，適合素食主義者和乳糖不耐症族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜，是低負擔且為健康的好選擇。