



宏遠 113年10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

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、含種筋蛋白之穀物製品、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【*含過敏原奶類 *含過敏原花生堅果類 #調理製品】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞塊	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	香菇油飯 白米+糯米+菇+豬肉	蜜汁雞丁 雞肉+蔬菜-煮	三杯油腐 油腐+蔬菜+九層塔-煮	蒜炒高麗 高麗菜+蒜+蔬菜-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
2	三	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+魚丸+黑輪-煮	雜菜寬粉 寬冬粉+蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
3	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蔥油雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁燴蛋 蛋+蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰+蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜+龍骨		5.5	2.6	2.3	2.9	768
4	五	白飯 白米	京醬豬柳 豬肉+蔬菜-煮	韓式炒年糕 蔬菜+年糕+凍腐-炒	彩蔬四季 四季豆+蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑		5.5	2.7	2.3	2.6	762
7	一	五穀飯 白米+五穀米	五香雞翅X1 雞翅-煮	玉米洋芋 洋芋+玉米+豬肉+蔬菜-煮	塔香海茸 海茸+蔬菜+九層塔-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
8	二	白飯 白米	椒鹽魚排X1 魚肉-炸	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	香油黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	有機蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔+蔬菜	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
9	三	胚芽飯 白米+胚芽米	紅燒雞 雞肉+蔬菜-煮	客家小炒 蔬菜+豆干+豬肉-炒	玉筍花椰 花椰+玉米筍-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+蛋		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
10	四	放假一天, 雙十節快樂!!											
11	五	白飯 白米	打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	綜合滷味 油腐+米血+蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+奶粉		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
14	一	薏仁飯 白米+薏仁	奶香雞 雞肉+蔬菜+奶粉-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	大瓜排骨湯 瓜果+龍骨		5.6	2.6	2.4	2.6	764
15	二	紫米飯 白米+紫米	麻油肉片 豬肉+蔬菜-煮	醬燒甜不辣 甜不辣-煮	泰式雙絲 青木瓜+蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
16	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	年糕雞丁 雞肉+蔬菜+年糕+芝麻-煮	南瓜滑蛋 蛋+南瓜+蔬菜-煮	三色筍絲 筍+蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+薏仁		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	四	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉+蔬菜-煮	番茄豆腐 豆腐+番茄+蔬菜-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
18	五	糙米飯 白米+糙米	滷翅小腿X2 雞翅-煮	義式香料油腐 油腐+蔬菜+義式香料-煮	韓式雙芽 黃豆芽+海帶芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 蔬菜+豆腐		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
21	一	芝麻飯 白米+芝麻	香酥蝦排X1 蝦排-炸	肉醬薯塊 洋芋+蔬菜+豬肉-煮	針菇白菜 大白菜+針菇+蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍片排骨湯 筍+龍骨		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
22	二	白飯 白米	甘味花瓜雞 雞肉+蔬菜-煮	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	鐵板豆芽 綠豆芽+蔬菜+黑胡椒-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+蔬菜+味噌	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
23	三	胚芽飯 白米+胚芽米	筍乾豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	烤肉醬黑輪 黑輪-煮	醬燒海茸 海茸+蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆薯鮮菇湯 豆薯+菇-煮		5.6	2.7	2.4	2.9	785
24	四	什錦烏龍麵 烏龍麵+蔬菜+柴魚片	烤雞排X1 雞排-烤	高麗炒鹹豬肉 高麗菜+豬肉+蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰+蔬菜+蒜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
25	五	白飯 白米	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	肉末豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	彩蔬玉米 玉米+蔬菜-煮	履歷蔬菜	福菜肉絲湯 福菜+肉絲+蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
28	一	五穀飯 白米+五穀米	宮保雞丁 雞肉+蔬菜-煮	海苔海鮮丸X2 魷魚丸+海苔粉-烤	炒扁蒲 扁蒲+蔬菜-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包		5.6	2.6	2.5	2.7	771
29	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	馬鈴薯燉肉 豬肉+蔬菜-煮	蔬菜粉絲 冬粉+蔬菜+豬肉-煮	麻油高麗 高麗菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
30	三	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉+蔬菜+芝麻-煮	魚香筍絲 筍+豬肉+蔬菜-煮	蘿蔔海帶 白蘿蔔+海帶-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 針菇+蔬菜+豆腐		5.6	2.7	2.4	2.9	785
31	四	小米飯 白米+小米	茄汁魚 魚肉+蔬菜-煮	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+蔬菜-煮	川耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋+薏仁+當歸	補助豆漿	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】

護眼要營養, 打敗惡視力。研究證實, 眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素, 此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中。如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。