宏遠 114年5月 五股國小

◎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

◎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

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	四	紫米飯 白米,紫米	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,白芝麻-煮	番茄豆腐 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	薑絲燉瓜 瓜果,蔬菜,薑-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
2	五	芝麻飯 白米,芝麻	魷魚排X1 魷魚排-炸	海結豆干 蔬菜,豆干,海帶-煮	什錦玉米 蔬菜,玉米-煮	履歷蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜,雞骨,枸杞		5.6	2.6	2.4	2.5	759.5
5	一	滷肉飯 白米,豬肉,油蔥	照燒雞 雞肉,蔬菜-煮	菜頭豬腳 白蘿蔔,紅蘿蔔,豬腳-煮	燴三絲 筍,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.4	2.6	2.5	2.7	757
6	二	五穀飯 白米,五穀米	蔥爆豬柳 豬肉,蔬菜-煮	醬燒百頁雞 蔬菜,百頁,雞肉-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
7	三	燕麥飯 白米,燕麥	麻油雞 雞肉,蔬菜-煮	滷油豆腐 油腐,蔬菜,蒟蒻小卷-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜,冬粉-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.6	2.5	2.3	2.8	763
8 蔬食日	四	白飯 白米	油蔥蒸蛋 雞蛋,油蔥-蒸	豆干小炒 豆干,蔬菜-炒	什錦鮮瓜 瓜果,麵筋-煮	履歷蔬菜	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
9	五	紫米飯 白米,紫米	奶香雞 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	和風馬鈴薯 洋芋,蔬菜,豬肉-煮	芝香四季 四季豆,蔬菜,白芝麻-煮	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐,蔬菜,番茄-煮		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
12	一	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	關東煮 蔬菜,火鍋料-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,蔬菜,雞骨		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
13	二	家常炒麵 油麵,蔬菜	炸雞排X1 雞排-炸	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	蝦香白菜 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
14	三	薏仁飯 白米,薏仁	叉燒肉X3 豬肉,蔬菜-烤	筍香肉燥 筍,豆干,豬肉-煮	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	高麗雞湯 蔬菜,雞骨		5.5	2.5	2.5	2.6	752
15	四	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜	補助豆漿	5.5	2.5	2.4	2.7	754
16	五	芝麻飯 白米,芝麻	砂鍋魚煲 生鮮魚肉,凍豆腐,蔬菜,沙茶-煮	肉茸粉絲 蔬菜,冬粉,豬肉-煮	川耳鮮瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨-煮		5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
19	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	糖醋雞 雞肉,蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	針菇白菜 大白菜,針菇,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
20	二	芝麻飯 白米,芝麻	筍香豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果,薏仁		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
21	三	五穀飯 白米,五穀米	烤雞翅X1 雞翅-烤	西魯肉 大白菜,豬肉,蔬菜-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	履歷蔬菜	麵線羹 蔬菜,麵線		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
22	四	糙米飯 白米,糙米	醍醐滷肉 豬肉,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-煮	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	三絲雞湯 蔬菜,雞骨	水果	5.5	2.6	2.6	2.6	762
23	五	古早味油飯 白米,糯米,蔬菜	瓜仔雞 雞肉,蔬菜,花瓜-煮	玉米肉茸 玉米,蔬菜,豬肉-煮	豆皮高麗 高麗菜,蔬菜,豆皮-炒	履歷蔬菜	黃芽番茄湯 黃豆芽,番茄,蔬菜		5.4	2.4	2.3	2.5	728
26	一	炒烏龍麵 烏龍麵,蔬菜	黃金魚排X1 虱目魚排-炸	地瓜薯條X4 地瓜條-烤	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜,蒜-炒	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	二	芝麻飯 白米,芝麻	青醬雞 雞肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	脆炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑		5.6	2.5	2.5	2.6	759
28	三	五穀飯 白米,五穀米	鐵板肉片 豬肉,蔬菜-煮	南瓜雞 南瓜,蔬菜,雞肉-煮	海帶彩絲 海帶絲,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜,雞骨		5.4	2.6	2.3	2.5	743
29	四	糙米飯 白米,糙米	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	黑輪棒X1 黑輪棒-煮	薑絲時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	菇菇蔬菜湯 蔬菜,菇		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	五	端午假期愉快!!											

【端午吃「粽」聰明選，四招樂食減負擔】

1.慎選食材，低油低鹽高纖少糖　2.少用沾醬，原味粽鈉糖不過量
3.均衡飲食，六大類食物均衡吃　4.多到戶外，運動維持健康體位