₩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 餋 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

| 1 日 1 | | - | | 生、芝麻、癸化籽、奶製品、蛋製品、 | T | I | 1 | _ | - | | | | | ** = |
|---|----|----------|-------------|---|----------------|--------------|-----------|----------|-------|-----------------|-----|-----------|-----|--------|
| 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 日 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 雜糧 | 蛋肉 | 蔬菜 | 脂 | 量療 |
| 2 1 芝麻飯 | 1 | 四 | | 71.577557 | | | | | | 5.5 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 754.5 |
| 1 | | | | | | | | | | | | | Н | |
| 1 | 2 | 五 | | | | | | | | 5.6 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 759.5 |
| 自然 | | | | | | | | | | | | ┢ | H | |
| 西東田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田 | 5 | _ | | *************************************** | | | | | | 5.4 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 757 |
| 日出 元製米 株の東西東 株の東西 株の東西東 株の東西東 株の東西東 株の東西東 株の東西東 株の東西東 株の東西東 株の東西 東西 株の東西 東西 東西 東西 東西 東西 東西 東西 | | | | | | | | | | | | ┢ | H | |
| 日出五数米 | 6 | _ | 五穀 飯 | 悤爆猪杊 | 醫燒白貝雞 | 蒜香局麗 | | | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 753.5 |
| 日本 | | | | | | | <u> </u> | | | | | ┢ | Н | |
| 自州 | 7 | Ξ | 点 | 林沺雞 | 滷沺豆腐 | 鮮疏粉絲 | | 肉骨杀湯 | | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.8 | 763 |
| 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 | | | | | | | JAL JI | | | | | L | Н | |
| 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 | 8 | 四 | 白飯 | 油蔥蒸蛋 | 豆干小炒 | 什錦鮮瓜 | | 枸杞南瓜湯 | | 5.7 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 768.5 |
| 12 一 一 一 一 一 一 一 一 一 | 蔬食 | 3 | | | | | 圳木 | | | | | L | H | |
| 日紙条形 日紙条 日紙 日紙条 日紙条 日紙条 日紙条 日紙条 日紙条 日紙条 日紙条 日紙条 日紙 日紙条 日紙条 日紙条 日紙 日紙条 日紙 日紙 | 9 | 五 | 紫米飯 | 奶香雞 | 和風馬鈴薯 | 芝香四季 | | 番茄豆腐湯 | | 5.4 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 749.5 |
| 13 | | | | 雞肉.蔬菜.奶粉-煮 | 洋芋.蔬菜.豬肉-煮 | 四季豆.蔬菜.白芝麻-煮 | 城米 | | | | | ⊢ | Щ | |
| 13 | 12 | _ | 糙米飯 | 壽喜燒 | 關東煮 | 香油黃芽 | | 鮮瓜雞湯 | | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 756.5 |
| 14 三 | | | 白米.糙米 | 豬肉.蔬菜-煮 | 蔬菜.火鍋料-煮 | 黃豆芽.蔬菜-煮 | 斯米 | 瓜果.蔬菜.雞骨 | | | | Ļ | Ш | |
| 14 三 | 13 | _ | 家常炒麵 | 炸雞排X1 | 南瓜豆腐 | 蝦香白菜 | | 蛋花湯 | | 5.6 | 2.6 | 2.4 | 2.7 | 768.5 |
| 15 四 燕麥飯 | | | 油麵.蔬菜 | 雞排-炸 | 豆腐.南瓜.蔬菜-煮 | 大白菜.蔬菜.蝦皮-煮 | 疏采 | 蔬菜.雞蛋 | | | | L | Ш | |
| 15 四 燕麥飯 三杯雞 茶葉蛋X1 紅絲高麗 蘿蔔湯 蘿蔔湯 豆素 豆素 豆素 豆素 豆素 豆素 豆素 豆 | 14 | \equiv | 薏仁飯 | 叉燒肉X3 | 筍香肉燥 | 清炒花椰 | | 高麗雞湯 | | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 752 |
| 自米高平 調肉 版 東九 用 第 | | | 白米.薏仁 | 豬肉.蔬菜-烤 | 筍.豆干.豬肉-煮 | 花椰菜.蔬菜-炒 | 疏采 | 蔬菜.雞骨 | | | | | | |
| 自米燕栗 印 | 15 | 四 | 燕麥飯 | 三杯雞 | 茶葉蛋X1 | 紅絲高麗 | | 蘿蔔湯 | | 5.5 | 25 | 2.4 | 2.7 | 754 |
| 19 | | | 白米.燕麥 | 雞肉.蔬菜.九層塔-煮 | 殼蛋-煮 | 高麗菜.紅蘿蔔-煮 | 蔬菜 | 白蘿蔔.蔬菜 | 豆漿 | | | | | |
| 19 | 16 | Ŧ | 芝麻飯 | 砂鍋魚煲 | 肉茸粉絲 | 川耳鮮瓜 | 履歷 | 排骨湯 | | 5 5 | 25 | 23 | 27 | 751.5 |
| 20 二 芝麻飯 白米、薄寒 白米、黄素 酵母、紅菜 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 茂菜 土 大白菜 針誌 茂菜 土 大白菜 針誌 茂菜 土 大白菜 華本 大白菜 新味 土 大白菜 前菜 植菜 大白菜 新味 上 大白菜 前菜 上 大白菜 中 上 大白菜 前菜 上 大白菜 中 上 大田 木 大田 大田 東 大田 大田 大田 東 大田 | 10 | 4 | | 生鮮魚肉.凍豆腐.蔬菜.沙茶-煮 | 蔬菜.冬粉.豬肉-煮 | 瓜果.蔬菜-煮 | 蔬菜 | 蔬菜.龍骨-煮 | | 3.3 | 2.5 | 2.5 | | |
| 20 二 芝麻飯 白米、薄寒 白米、黄素 酵母、紅菜 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 蔬菜 土 大白菜 針誌 茂菜 土 大白菜 針誌 茂菜 土 大白菜 針誌 茂菜 土 大白菜 華本 大白菜 新味 土 大白菜 前菜 植菜 大白菜 新味 上 大白菜 前菜 上 大白菜 中 上 大白菜 前菜 上 大白菜 中 上 大田 木 大田 大田 東 大田 大田 大田 東 大田 | 10 | | 蕎麥飯 | 糖醋雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 針菇白菜 | 履歷 | 味噌豆腐湯 | | 5 / | 25 | 2.4 | 26 | 742 5 |
| 1 自来之顧 豬肉,豬腳,筍膏煮 要克離塊-烤 花椰菜,蔬菜土炒 蔬菜 瓜果煮仁 5.5 2.5 2.4 2.6 元素的 21 三 五穀飯 房業 超速 塔 大白菜豬肉,蔬菜煮 紅藜洋芋 濃斑 紅藜素 蔬菜 藤菜 | 19 | | | | | | 蔬菜 | 豆腐.蔬菜.味噌 | | J. 4 | 2.3 | 2.4 | 2.0 | , 42.3 |
| 1 自来之顧 豬肉,豬腳,筍膏煮 要克離塊-烤 花椰菜,蔬菜土炒 蔬菜 瓜果煮仁 5.5 2.5 2.4 2.6 元素的 21 三 五穀飯 房業 超速 塔 大白菜豬肉,蔬菜煮 紅藜洋芋 濃斑 紅藜素 蔬菜 藤菜 | 20 | _ | 芝麻飯 | | 麥克雞塊X2 | 炒花椰 | 有機 | 薏仁瓜湯 | | c c | 2 5 | 2 5 | 2 5 | 747.5 |
| 1 | 20 | _ | | | | | 蔬菜 | | | 3.3 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | /4/.3 |
| 1 | 21 | _ | 万勢飯 | | | 红藜洋芋 | 履歷 | 麵線羹 | | | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 740.5 |
| 22 四 機米飯 自米機米 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 雞母 水果 5.5 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 | 21 | = | | | | | | | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | /49.5 |
| 1 自米 機米 豬肉,蔬菜-煮 豆干.白芝麻-煮 瓜果.蔬菜-炒 蔬菜 蔬菜 雞骨 5.4 2.4 2.3 2.5 元 23 五 古早味油飯 白米.糯米.蔬菜 瓜仔雞 棗肉.蔬菜.花瓜-煮 玉米肉茸 豆皮高麗 高麗菜.蔬菜.豆皮-炒 蔬菜 黃豆芽.番茄.蔬菜 黃豆芽.番茄.蔬菜 5.4 2.4 2.3 2.5 元 26 少鳥龍麵.蔬菜 黃金魚排X1 風自魚排-炸 地瓜薯條X4 市香花椰 地瓜條-烤 蔬菜 雞蛋. 花椰菜.蔬菜. 市炒 豆芽 有機 蔬菜 雞蛋. 一炒 豆芽 有機 蔬菜 雞蛋. 上皮麻 蔬菜 雞蛋. 黃葉 上皮 黃菜 黃菜 黃菜 黃菜 黃菜 黃菜 黃菜 雞蛋. 上皮 黃菜 黃菜 雞骨 5.5 2.5 2.5 2.6 元 27 二 芝麻飯 白米.芝麻 黃椒肉.蔬菜.素 芹蔥炒蛋 麻瓜.蔬菜. 雞肉.蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞骨 有瓜雞 海瓜. 黃菜. 雞骨 海帶彩. 綠豆 莊菜. 黃 5.4 2.6 2.3 2.5 元 28 三 五穀飯 白米.五穀米 白米.五穀米 南瓜. 蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞肉. 蔬菜. 雞骨 東瓜. 黃菜. 黃菜. 黃菜. 黃菜. 黃菜. 黃菜. 黃菜. 黃菜. 黃菜. 黃菜 | 22 | m | | | | | 履歷 | | -J. E | | 2.0 | 2.5 | 2 | 7.00 |
| 23 五 古早味油飯 | 22 | Ӥ | | | | | | · · · · | 水果 | 5.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | /62 |
| 1 | 22 | _ | | | | | 履歷 | | | _ | _ | <u> </u> | | |
| 26 一 炒烏龍麵 黃金魚排X1 地瓜薯條X4 蒜香花椰 積極 基本 | 23 | カ | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | | | | | | 5.4 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | /28 |
| 27 三 芝麻飯 青醬雞 洋蔥炒蛋 脆炒豆芽 清機 蔬菜 裙帶海芽湯 5.6 2.5 2.5 2.6 7.6 28 三 五穀飯 白米.五穀米 南瓜蔬菜、雞肉-煮 南瓜蔬菜、雞肉-煮 海帶絲.蔬菜-煮 蘇菜 鮮蔬菜 新菜、雞蛋 5.6 2.5 2.5 2.6 2.5 2.5 2.6 2.6 2.3 2.5 2.6 | 26 | | | | | | 履歷 | | | | | | П | |
| 27 三 芝麻飯 自米.芝麻 自米.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 海帶芽.薑 裙帶海芽湯 海帶芽.薑 5.6 2.5 2.5 2.6 2.5 2.5 2.6 2.6 2.5 2.6 2.6 2.5 2.6 <td>_</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5.5</td> <td>2.5</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> <td>749.5</td> | | _ | | | | | | | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 749.5 |
| 28 三 五穀飯 白米.五穀米 鐵板肉片 有瓜雞 南瓜.蔬菜.雞肉-煮 海帶彩絲 蔬菜 新菜 素 海帶茅.薑 海帶芽.薑 5.4 2.6 2.3 2.5 7 素 29 四 糙米飯 白米.糙米 親子井 異肉.蔬菜.雞蛋-煮 黑輪棒-煮 瓜果.蔬菜-炒 蔬菜 蔬菜 蔬菜.菇 菇菜.菇 店菜. 五豆 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 | | | | | | | 有機 | | | | | \vdash | Ħ | |
| 28 三 五穀飯 白米.五穀米 鐵板肉片 豬肉.蔬菜-煮 南瓜蔬菜、雞肉-煮 南瓜蔬菜、雞肉-煮 海帶絲.蔬菜-煮 海帶絲.蔬菜-煮 鮮蔬菜 蔬菜 鮮蔬菜 蔬菜、雞骨 29 四 糙米飯 白米.繼米 親子井 雞肉.蔬菜、雞蛋-煮 黑輪棒-煮 薑絲時瓜 瓜果.蔬菜-炒 履歷 蔬菜 菇菇蔬菜湯 蔬菜 5.5 2.6 <t< td=""><td>27</td><td>_</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5.6</td><td>2.5</td><td>2.5</td><td>2.6</td><td>759</td></t<> | 27 | _ | | | | | | | | 5.6 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 759 |
| 1 自米.五穀米 豬肉.蔬菜-煮 南瓜.蔬菜.雞肉-煮 海帶絲.蔬菜-煮 蔬菜 工工 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>居庭</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>H</td> <td>H</td> <td></td> | | | | | | | 居庭 | | | | | H | H | |
| 29 四 機米飯 親子丼 黑輪棒X1 薑絲時瓜 康歷 | 28 | \equiv | | | | | | | | 5.4 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 743 |
| 白米.糙米 雞肉.蔬菜.雞蛋-煮 黑輪棒-煮 瓜果.蔬菜-炒 蔬菜.菇 | | | | | | | 履歷 | | | | | \vdash | H | |
| | 29 | 四 | | | | | | | | 5.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 762 |
| ┃30 ┃5┃ | | | 日米.糙米 | 維肉.疏采.雞蛋-煮 | • | • |] | 疏采.姑 | | 1 | l | <u> —</u> | Ш | |
| | 30 | 五 | | | 端午假期愉 怜 | ୯ ↓↓ | | | | | | | | |

【端午吃「粽」聰明選‧四招樂食減負擔】 2020

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