



宏遠 114年1+2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	全糖 糖類	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1/1	三	元旦放假一天											
2	四	糙米飯 白米、糙米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	肉燥油腐 油腐、蔬菜、豬肉-煮	香甜玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
3	五	薏仁飯 白米、薏仁	糖醋魚X1 生鮮魚肉-燒	沙茶肉羹 蔬菜、肉羹、沙茶-煮	燴三絲 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌	補助 豆漿	5.3	2.5	2.5	2.6	738
6	一	五穀飯 白米、五穀米	奶香雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	鍋物燒 蔬菜、凍腐、貢丸-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
7	二	胚芽飯 白米、胚芽米	筍香滷肉 豬肉、豬腳、筍-煮	醬燒甜不辣X1 甜不辣-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
8	三	小米飯 白米、小米	花瓜雞 雞肉、蔬菜、花瓜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	雜菜冬粉 蔬菜、冬粉-煮	履歷 蔬菜	榨菜豬肉湯 蔬菜、榨菜、豬肉		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
9	四	紫米飯 白米、紫米	豆干小炒 豆干、蔬菜-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	什錦鮮瓜 瓜果、麵筋-煮	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜、枸杞、薑		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
10	五	薑汁豬肉炊飯 白米、蔬菜、豬肉、薑	燒雞翅X1 雞翅-燒	玉米肉茸 玉米、蔬菜、豬肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔	履歷 蔬菜	菇菇瓜湯 瓜果、菇、蔬菜		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
13	一	薏仁飯 白米、薏仁	炸魚排X1 魚排-炸	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
14	二	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	洋蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥-炒	乾煸四季 四季豆、蔬菜-炒	有機 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
15	三	胚芽飯 白米、胚芽米	紅燒肉 豬肉、蔬菜-煮	年糕雞 蔬菜、雞肉、年糕-煮	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 筍、蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
16	四	炒米粉 米粉、蔬菜、豬肉	義式香料雞 雞肉、蔬菜、義式香料-煮	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、豬大骨		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	五	糙米飯 白米、糙米	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、薑-煮	南瓜燒雞 南瓜、雞肉、蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
寒假愉快													
2/11	二	古早味油飯 白米、糯米、蔬菜、豬肉	魷魚排X1 魷魚排-炸	肉燥干丁 豆干丁、蔬菜、豬肉-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔、蔬菜		5.8	2.6	2.2	2.4	764
12	三	燕麥飯 白米、燕麥	麻油雞 雞肉、蔬菜、薑、枸杞-煮	菜圃蛋 雞蛋、菜圃-炒	什錦鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	米粉湯 蔬菜、米粉		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
13	四	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	黑輪棒X1 黑輪-煮	彩蔬玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
14	五	芝麻飯 白米、芝麻	番薯雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	蔥爆肉柳 蔬菜、豬肉-炒	清炒四季 四季豆、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜	補助 豆漿	5.6	2.4	2.5	2.3	738
17	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜、九層塔-煮	麥香雞X1 麥香雞-烤	鮮菇大瓜 瓜果、菇、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍香雞湯 筍、蔬菜、雞骨		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
18	二	芝麻飯 白米、芝麻	蠔油雞 雞肉、蔬菜-煮	茄汁豆腐蛋 豆腐、蔬菜、雞蛋-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		5.4	2.6	2.2	2.4	736
19	三	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶肉柳 豬肉、蔬菜、沙茶-煮	滷味 蔬菜、火鍋料-煮	燴三鮮 筍、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
20	四	五穀飯 白米、五穀米	照燒雞 雞肉、蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-炒	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
21	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	炸魚排X1 魚排-炸	雞茸玉米 蔬菜、玉米、雞肉-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜、蔬菜、薑		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
24	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	糖醋雞 雞肉、蔬菜-煮	肉末豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	燉煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、豬大骨		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
25	二	芝麻飯 白米、芝麻	瓜仔肉 豬肉、豆干丁、碎瓜、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜、柴魚		5.5	2.4	2.3	2.5	735
26	三	糙米飯 白米、糙米	五香雞翅X1 雞翅-燒	古早味油腐 蔬菜、油腐、豬肉、梅乾菜-煮	義式鮮蔬 洋芋、蔬菜、義式香料-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
27	四	五穀飯 白米、五穀米	避風塘魚塊 生鮮魚肉、蔬菜、豆酥粉-燒	鮮蔬燴蛋 蔬菜、雞蛋-煮	三色豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	高麗雞湯 高麗菜、蔬菜、雞骨		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
28	五	228放假一天											

【營養教育】時節入冬,天氣轉冷後,就是台灣白蘿蔔的盛產季,白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑,不用醫生開藥方」,白蘿蔔有良好的抗氧化作用,是防癌健康食物;同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀,是健康美味的熱門食材。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法,意指在冬天補身體不止有人參的選擇,冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富。

