



# 宏遠 114年3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

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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞柳	豆腐 雞肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	炒米粉 米粉、蔬菜、豬肉	醃醃滷肉 豬肉、蔬菜-煮	甜不辣X1 甜不辣、芝麻-煮	什錦鮮蔬 蔬菜、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
4	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋-炒	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	有機 蔬菜	大滷湯 蔬菜、豆腐		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
5	三	芝麻飯 白米、芝麻	叉燒肉條X4 豬肉、蔬菜-烤	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薑絲排骨湯 蔬菜、豬大骨、薑		5.5	2.5	2.5	2.6	752
6	四	五穀飯 白米、五穀米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜-燒	豆干肉絲 蔬菜、豆干、豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海帶芽湯 海芽、薑	補助 豆漿	5.4	2.7	2.3	2.5	750.5
7	五	胚芽飯 白米、胚芽米	魷魚排X1 魷魚排-炸	肉燥油腐 蔬菜、油腐、豬肉-煮	彩燴玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.6	2.3	2.7	759
10	一	芝麻飯 白米、芝麻	照燒雞 雞肉、蔬菜-煮	粟米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 筍、榨菜		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
11	二	雞滷飯 白米、雞肉、豬肉	筍香豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	番茄豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌	水果	5.4	2.6	2.5	2.7	757
12	三	燕麥飯 白米、燕麥	花瓜雞 雞肉、蔬菜、花瓜-煮	福州丸X1 福州丸-煮	紅藜毛豆 蔬菜、毛豆、紅藜-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 蔬菜、紅麵線		5.6	2.7	2.5	2.6	774
13	四	紫米飯 白米、紫米	蒸蛋 雞蛋-蒸	豉汁素雞片 素雞、蔬菜-煮	炒四季豆 四季豆、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	扁蒲菇湯 扁蒲、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.6	762
14	五	芝麻飯 白米、芝麻	鹹水雞 雞肉、蔬菜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	雜菜冬粉 蔬菜、冬粉-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 蔬菜、奶粉		5.4	2.7	2.4	2.6	757.5
17	一	胚芽飯 白米、胚芽米	砂鍋魚 生鮮魚肉、凍腐、蔬菜-燒	關東煮 蔬菜、火鍋料-煮	清炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜、番茄		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
18	二	五穀飯 白米、五穀米	青醬嫩雞 雞肉、蔬菜-煮	筍炒豬肉 筍、豬肉-炒	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔、蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
19	三	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	油腐雞丁 蔬菜、油腐、雞肉-煮	乾煸四季 四季豆、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	榨菜雞湯 蔬菜、雞骨、榨菜		5.5	2.7	2.5	2.5	762.5
20	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	香酥蝦排X1 蝦排-炸	彩蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	豆芽三色 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜、薏仁、豬大骨		5.6	2.7	2.4	2.5	767
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	蘑菇醬豬柳 豬肉、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	芝香海結 蔬菜、海帶結、芝麻-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		5.5	2.6	2.6	2.6	762
24	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜汁雞 雞肉、蔬菜-煮	肉末豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
25	二	芝麻飯 白米、芝麻	沙茶肉片 豬肉、蔬菜、沙茶-煮	蜜汁豆干 豆干、芝麻-煮	燴三絲 筍、蔬菜-煮	有機 蔬菜	白玉湯 白蘿蔔、蔬菜		5.3	2.7	2.4	2.7	755
26	三	糙米飯 白米、糙米	年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.5	2.6	2.5	2.7	764
27	四	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉 豬肉、蔬菜、碎瓜-煮	麻油凍豆腐 凍腐、蔬菜、枸杞-煮	炒玉米 玉米、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	豆腐蔬菜湯 豆腐、蔬菜	水果	5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
28	五	鳳梨蛋炒飯 白米、蔬菜、鳳梨、雞蛋	烤雞排X1 雞排-烤	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、豬大骨		5.4	2.7	2.2	2.6	752.5
31	一	糙米飯 白米、糙米	虱目魚排X1 魚排-炸	高麗肉片 高麗菜、豬肉、蔬菜-煮	芝香黃芽 黃豆芽、蔬菜、芝麻-煮	履歷 蔬菜	刈薯雞湯 豆薯、雞骨、蔬菜		5.6	2.4	2.3	2.7	751

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。