



宏遠 114年6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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米,糙米	蜜汁雞丁 雞肉,蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜	菇香瓜湯 瓜果,菇		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
3	二	五穀飯 白米,五穀米	筍香豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	肉末豆腐 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	脆炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	三	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	甜不辣X1 甜不辣-煮	醬燒海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
5	四	芝麻飯 白米,芝麻	紅燒魚 生鮮魚肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋-炒	針菇高麗 高麗菜,針菇,蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
6	五	麻香油飯 白米,糯米,蔬菜	滷雞翅X1 雞翅-煮	柴魚肉羹 蔬菜,肉羹,柴魚-煮	蒜炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜,豬大骨		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
9	一	糙米飯 白米,糙米	黃燜雞 雞肉,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	匏瓜湯 扁蒲,蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
10	二	薏仁飯 白米,薏仁	虱目魚排X1 魚排-炸	咖哩雞 蔬菜,雞肉-煮	清甜白菜 大白菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	麻油海芽湯 海帶芽,蔬菜,麻油	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
11	三	胚芽飯 白米,胚芽米	蘑菇醬豬柳 豬肉,蔬菜-煮	鮮肉蒸餃X2 水餃-蒸	紅絲條豆 四季豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.7	754
12	四	金瓜炒米粉 米粉,南瓜,蔬菜	五香豆干X2 豆干-煮	茶葉蛋X1 雞蛋-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 蔬菜,豆腐		5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
13	五	燕麥飯 白米,燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮筍大骨湯 筍,蔬菜,豬大骨		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
16	一	五穀飯 白米,五穀米	蠔油燒雞 雞肉,蔬菜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋,蔬菜-炒	燴三色 筍,蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,柴魚		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
17	二	芝麻飯 白米,芝麻	瓜仔肉 豬肉,豆干,蔬菜,碎瓜-煮	燉煮黑輪X1 黑輪-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜,雞骨	補助豆漿	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
18	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	奶香雞 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	筍燒肉燥 筍,蔬菜,豆干,豬肉-煮	菇炒高麗 高麗菜,菇,蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		5.5	2.6	2.6	2.6	762
19	四	糙米飯 白米,糙米	蔥爆肉片 豬肉,蔬菜-煮	雞茸玉米 玉米,蔬菜,雞肉-煮	燉煮時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.4	2.4	2.3	2.5	728
20	五	家常炒麵 油麵,蔬菜	炸雞排X1 雞排-炸	關東煮 蔬菜,火鍋料-煮	豆酥季豆 四季豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐,針菇,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
23	一	糙米飯 白米,糙米	酸甜海鮮排X1 海鮮排-燒	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜-煮	履歷蔬菜	洋蔥味噌湯 洋蔥,蔬菜,味噌		5.6	2.5	2.5	2.6	759
24	二	義式燉飯 白米,蔬菜,義大利香料	醬爆雞丁 雞肉,蔬菜-煮	黑干海結 黑豆干,蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.4	2.6	2.3	2.5	743
25	三	芝麻飯 白米,芝麻	梅干扣肉 豬肉,筍,梅乾菜-煮	QQ麻糬球X2 麻糬球-烤	海帶彩絲 海帶,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.5	2.6	2.6	2.6	762
26	四	燕麥飯 白米,燕麥	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	肉燥干丁 蔬菜,豆干丁,豬肉-煮	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮筍雞湯 筍,蔬菜,雞骨	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	五	五穀飯 白米,五穀米	醃醃滷肉 豬肉,蔬菜-煮	薯塊雞 洋芋,蔬菜,雞肉-煮	鮮菇大瓜 瓜果,菇-煮	履歷蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜,豆腐		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如,白米,麵條)主要提供澱粉,是人體攝取熱量的主要來源。

未精製的全穀雜糧加工程度低,能保留較多的營養素(如,維生素B群、膳食纖維),維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。



南瓜



地瓜



山藥



馬鈴薯



蓮藕



玉米



雜豆(紅豆、綠豆,等)



豌豆仁



栗子