



宏遠 114年4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
1	一	糙米飯 白米,糙米	韓式肉片 豬肉,蔬菜-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	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
2	三	芝麻飯 白米,芝麻	奶醬燉雞 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	玉米肉茸 玉米,蔬菜,豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜,番茄		5.5	2.4	2.6	2.5	735
3	四	兒童節快樂!											
4	五												
7	一	醬油蛋炒飯 白米,蔬菜,雞蛋	虱目魚排X1 魚排-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋,蔬菜-炒	針菇津白 大白菜,針菇,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
8	二	小米飯 白米,小米	滷豬腳 豬肉,豬腳,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	雜菜粉絲 冬粉,蔬菜-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
9	三	燕麥飯 白米,燕麥	黃燜雞 雞肉,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-煮	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果,枸杞,薑		5.6	2.6	2.5	2.6	766.5
10	四	紫米飯 白米,紫米	茶葉蛋X1 雞蛋-煮	豆干小炒 豆干,蔬菜-炒	紅絲敏豆 敏豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,蔬菜,冬菜		5.5	2.4	2.3	2.6	739.5
蔬食日													
11	五	芝麻飯 白米,芝麻	五香雞翅X1 雞翅-煮	蘿蔔燉肉 白蘿蔔,豬肉,蔬菜-煮	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.4	2.5	2.4	2.7	747
14	一	胚芽飯 白米,胚芽米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	QQ麻糬球X2 麻糬球-烤	彩繪甘藍 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑		5.5	2.4	2.3	2.7	744
15	二	炒烏龍麵 烏龍麵,蔬菜	炸雞排X1 雞排-炸	馬鈴薯肉醬 洋芋,蔬菜,豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜,柴魚粉		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
16	三	燕麥飯 白米,燕麥	蘑菇豬柳 豬肉,蔬菜-煮	白菜年糕 大白菜,年糕,豆皮,木耳-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
17	四	紫米飯 白米,紫米	地瓜雞 雞肉,地瓜,白芝麻-燒	彩蔬燴蛋 蔬菜,雞蛋-燴	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜	補助豆漿	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
18	五	芝麻飯 白米,芝麻	迷迭香魚丁 生鮮魚肉,蔬菜-燒	雞肉雜煮 蔬菜,雞肉-煮	蒜炒條豆 敏豆,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果,蔬菜,豬大骨		5.4	2.6	2.6	2.6	755
21	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	梅醬燒雞 雞肉,蔬菜,白芝麻-燒	肉燥油豆腐 蔬菜,油豆腐,豬肉-煮	海帶彩絲 海帶,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.4	2.4	2.3	2.5	728
22	二	芝麻飯 白米,芝麻	高昇排骨 豬肉,豬排骨,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清甜白菜 大白菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽,味噌		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
23	三	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	蜜汁魚塊X2 虱目魚塊-燒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜	履歷蔬菜	菇菇瓜湯 瓜果,菇,蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.6	752
24	四	雞滷飯 白米,雞肉,豬肉	瓜仔肉 豬肉,豆干,蔬菜,碎瓜-煮	麻油凍腐雞 蔬菜,凍腐,雞肉,枸杞-煮	香拌芽菜 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	白玉湯 白蘿蔔,蔬菜	水果	5.4	2.6	2.3	2.5	743
25	五	燕麥飯 白米,燕麥	安東雞 雞肉,蔬菜-煮	豆干肉絲 蔬菜,豆干,豬肉-煮	炒冬粉 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.3	2.7	2.4	2.7	755
28	一	糙米飯 白米,糙米	魷魚排X1 魷魚排-炸	番茄豆腐 豆腐,番茄,蔬菜-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮筍雞湯 筍,蔬菜,雞骨		5.5	2.6	2.5	2.7	764
29	二	薏仁飯 白米,薏仁	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔,蔬菜-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
30	三	芝麻飯 白米,芝麻	燒肉丼 豬肉,蔬菜-煮	咖哩雞 洋芋,蔬菜,雞肉-煮	芝香季豆 四季豆,蔬菜,白芝麻-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5

【我的餐盤口訣】1.每天早晚一杯奶 2.每餐水果拳頭大 3.菜比水果多一點 4.飯跟蔬菜一樣多 5.豆魚蛋肉一掌心 6.堅果種子一茶匙。