

HY 宏遠 115年1+2月 新林國小



◎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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油	糖	熱量
2	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉, 蔬菜-燒	肉絲炒豆干 蔬菜, 豆干, 豬肉-炒	脆拌黃芽 黃豆芽, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5	
5	一	五穀飯 白米, 五穀米	蒲燒雞 雞肉, 蔬菜, 芝麻-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜, 龍骨		5.3	2.5	2.5	2.6	738	
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅絲花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 薑	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5	
7	三	白飯 白米	花瓜雞 雞肉, 蔬菜, 花瓜-煮	蜜汁方干 豆干, 白芝麻-煮	雜菜冬粉 冬粉, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋		5.3	2.5	2.5	2.6	738	
8	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉, 蔬菜-煮	關東煮 蔬菜, 煉製品-煮	清炒時瓜 瓜果, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜, 雞骨		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5	
9	五	芝麻飯 白米, 芝麻	奶香雞 雞肉, 蔬菜, 奶粉-煮	壽喜凍腐鍋 凍腐, 蔬菜-煮	乾煸四季 四季豆, 蔬菜, 豆酥粉-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 雞蛋		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5	
12	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚乾, 味噌		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5	
13	二	茄汁義大利麵 義大利麵, 蔬菜	無骨雞排X1 雞排-煮	薯條X4 薯條-烤	三色豆芽 綠豆芽, 蔬菜-煮	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 枸杞, 雞骨	水果	5.8	2.2	2.4	2.5	743.5	
14	三	小米飯 白米, 小米	義式香料雞 雞肉, 蔬菜-煮	魷魚丸X2 魷魚丸X2	雙星花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 奶粉		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5	
15	四	薏仁飯 白米, 薏仁	鹽酥魚 生鮮魚肉, 蔬菜-炸	肉末豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜, 薏仁, 龍骨		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5	
16	五	糙米飯 白米, 糙米	蜜汁雞 雞肉, 蔬菜, 芝麻-燒	鮮蔬茼蒿 蔬菜, 茼蒿, 豬肉-炒	藜麥洋芋 洋芋, 蔬菜, 紅藜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 肉骨茶包		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5	
19	一	紅蔥滷肉飯 白米, 豬肉, 紅蔥頭	菲力雞排X1 雞排-燒	芝麻球X2 芝麻球-烤	炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	白玉湯 白蘿蔔, 蔬菜		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5	
20	二	五穀飯 白米, 五穀米	筍干扣肉 豬肉, 豬腳, 筍-煮	薯塊雞 洋芋, 雞肉, 蔬菜-煮	炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	時瓜雞湯 瓜果, 蔬菜, 雞骨	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5	
21	三	燕麥飯 白米, 燕麥	麻油雞 雞肉, 蔬菜, 枸杞-煮	菜圃蛋 雞蛋, 菜圃, 蔬菜-炒	彩蔬玉米 蔬菜, 玉米-煮	履歷蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜, 紅蔥頭		5.8	2.6	2.2	2.4	764	
22	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	壽喜燒 豬肉, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒季豆 四季豆, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5	
23	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 蔬菜-煮	肉燥寬粉 冬粉, 蔬菜, 絞肉-煮	彩燴海絲 海帶, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜	補助豆漿	5.2	2.8	2.4	2.5	746.5	
♥ 快樂放寒假 ♥														
23	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	韓式安東雞 雞肉, 蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮捲-烤	香拌海芽 海帶芽, 蔬菜, 芝麻-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738	
24	二	白飯 白米	黃金魚排X1 魚排-炸	彩蔬燴蛋 蔬菜, 雞蛋-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔, 蔬菜-煮	有機蔬菜	姑姑時蔬湯 蔬菜, 菇	水果	5.3	2.6	2.5	2.6	745.5	
25	三	糙米飯 白米, 糙米	親子丼 雞肉, 蔬菜, 雞蛋-煮	茄汁豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜, 龍骨		5.4	2.6	2.2	2.4	736	
26	四	五穀飯 白米, 五穀米	紅燒肉 豬肉, 蔬菜-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 雞蛋		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5	
27	五	和平紀念日連假												

【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

