

# 宏遠 115年6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

宏遠使用國產豬肉

●營養師:廖偉翔(營養字第011882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	熱能	
1	一	胚芽飯 白米,胚芽米	咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	五香方干 豆干,蔬菜-滷	芝香海芽 黃豆芽,海帶,蔬菜,芝麻-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5	
2	二	芝麻飯 白米,芝麻	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	古早味油腐 蔬菜,油腐,豬肉-煮	紅絲高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,蔬菜,雞骨	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763	
3	三	白飯 白米	梅醬燒雞 雞肉,蔬菜-燒	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	鮮炒筍絲 筍絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 冬粉,蔬菜,榨菜		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5	
4	四	紅蔥滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	紅燒燉肉 豬肉,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木耳白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜,雞骨		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5	
5	五	糙米飯 白米,糙米	照燒雞 雞肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5	
8	一	白飯 白米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	腰果雞丁 蔬菜,雞肉,腰果-燒	泰式三絲 蔬菜-煮	履歷蔬菜	馬鈴薯雞湯 洋芋,蔬菜,雞骨		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5	
9	二	芝麻飯 白米,芝麻	黃燜雞 雞肉,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752	
10	三	五穀飯 白米,五穀米	沙茶豬柳 豬肉,蔬菜-煮	黑輪X1 黑輪-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.5	2.5	2.4	2.7	754	
11	四	燕麥飯 白米,燕麥	義式香料雞 雞肉,蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	蒜香季豆 敏豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.5	2.3	2.7	751.5	
12	五	芝麻飯 白米,芝麻	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	海鮮捲X1 海鮮捲-烤	雜菜冬粉 冬粉,蔬菜,芝麻-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5	
15	一	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	捲捲海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5	
16	二	白飯 白米	黃金魚排X1 魚排-炸	麻婆豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-燒	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑絲	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5	
17	三	胚芽飯 白米,胚芽米	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	干片肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	三色玉米 蔬菜,玉米-煮	履歷蔬菜	金針排骨湯 蔬菜,龍骨,金針		5.5	2.6	2.6	2.6	762	
18	四	芝麻飯 白米,芝麻	筍香滷肉 豬肉,豬腳,筍-滷	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜雞湯 瓜果,雞骨		5.4	2.4	2.3	2.5	728	
19	五	端午佳節愉快!												
22	一	薏仁飯 白米,薏仁	韓式洋釀雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	海苔年糕 凍腐,蔬菜,雞蛋,年糕,海苔-燒	海帶彩絲 海帶,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大醬湯 蔬菜,大醬		5.6	2.5	2.5	2.6	759	
23	二	蘑菇鐵板麵 麵,蔬菜,蘑菇醬	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-煮	甜不辣X1 甜不辣-烤	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 蔬菜,味噌,小魚乾	水果 + 補助 豆漿	5.4	2.6	2.3	2.5	743	
24	三	燕麥飯 白米,燕麥	青醬菇雞 雞肉,蔬菜-煮	彩蔬肉片 蔬菜,豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		5.5	2.6	2.6	2.6	762	
25	四	芝麻飯 白米,芝麻	砂鍋魚丁 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-燒	鮮蔬炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5	
26	五	白飯 白米	安東燉雞 雞肉,蔬菜-煮	芝麻球X2 芝麻球-烤	乾煸四季 敏豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.7	2.5	2.6	2.6	768.5	
29	一	小米飯 白米,小米	蠔油燒雞 雞肉,蔬菜-煮	大溪黑干 豆干,蔬菜-煮	針菇白菜 大白菜,金針菇,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍,蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853	

【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(如,地瓜,馬鈴薯,玉米)加工程度低,能保留較多的營養素,例如:維生素B群、膳食纖維...等,維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。