



宏遠 113年12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、含雜質蛋白之穀物製品、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	附註	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	洋蔥雞 雞肉,蔬菜,柴魚-煮	茄汁獅子頭X1 獅子頭,蔬菜-煮	炒四季豆 四季豆,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 蔬菜,冬粉,榨菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763
3	二	糙米飯 白米,糙米	砂鍋魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜,沙茶-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果,大骨	水果	5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
4	三	白飯 白米	照燒雞 雞肉,蔬菜-煮	豆薯豬腳 蔬菜,豬腳-煮	醬燒海絲 海帶,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌蛋花湯 蔬菜,雞蛋,味噌		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
5	四	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	京醬豬柳 豬肉,蔬菜-煮	燒烤甜不辣X1 甜不辣,芝麻-煮	蝦香鮮瓜 瓜果,蔬菜,蝦皮-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
6	五	胚芽飯 白米,胚芽米	BBQ雞翅X1 雞翅-煮	醬炒干丁 豆干丁,蔬菜-炒	蒜炒花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜,柴魚		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
9	一	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,蔬菜-煮	海山醬關東煮 蔬菜,火鍋料-煮	沙茶海茸 海茸,蔬菜,沙茶-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		5.5	2.5	2.5	2.6	752
10	二	小米飯 白米,小米	洋釀年糕雞 雞肉,年糕,蔬菜,芝麻-煮	蔥爆豆干 豆干,蔬菜,豬肉-炒	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜,薏仁,大骨	水果	5.5	2.5	2.4	2.7	754
11	三	燕麥飯 白米,燕麥	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	脆炒銀芽 綠豆芽,蔬菜,黑胡椒-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
12	四	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉,蔬菜,芝麻-煮	福州丸X1 福州丸,蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	補助 豆漿	5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
13	五	芝麻飯 白米,芝麻	虱目魚排X1 虱目魚排-炸	和風凍腐 凍腐,蔬菜-煮	甜醬四季 四季豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
16	一	胚芽飯 白米,胚芽米	義式燉雞 雞肉,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	木須大瓜 瓜果,木耳-煮	履歷 蔬菜	豆腐蔬菜湯 蔬菜,豆腐		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
17	二	五穀飯 白米,五穀米	筍乾豬腳 豬肉,豬腳,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	紅絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 蔬菜,味噌,柴魚	水果	5.5	2.6	2.6	2.6	762
18	三	白飯 白米	蒜酥雞 雞肉,蔬菜-燒	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉		5.4	2.4	2.3	2.5	728
19	四	紫米飯 白米,紫米	沙茶肉片 豬肉,蔬菜-煮	義式薯塊 洋芋,蔬菜,豬肉-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮筍雞湯 筍,雞骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
20	五	白飯 白米	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	醃醬肉燥 豆干丁,蔬菜,豬肉-煮	雜菜冬粉 蔬菜,冬粉-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.6	2.5	2.5	2.6	759
23	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	醃醃滷肉 豬肉,蔬菜-煮	奶香雞 蔬菜,雞肉,奶粉-煮	柴魚白菜 大白菜,蔬菜,柴魚-煮	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞骨,蔬菜		5.4	2.6	2.3	2.5	743
24	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉	烤雞排 X1 雞排-烤	烤薯瓣 X3 馬鈴薯瓣-烤	鮮瓜什錦 瓜果,蔬菜,油片-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉	水果	5.5	2.6	2.6	2.6	762
25	三	糙米飯 白米,糙米	燒魚片X1 生鮮魚肉-燒	彩蔬炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	鮮菇燉瓜 瓜果,菇-煮	履歷 蔬菜	關東煮湯 蔬菜,油豆腐,柴魚		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
26	四	五穀飯 白米,五穀米	瓜仔肉 豬肉,豆干,蔬菜-煮	香菇肉羹 蔬菜,肉羹,菇-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 蔬菜,豆腐		5.6	2.5	2.5	2.6	759
27	五	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉,雞蛋,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮	燴三色 蔬菜,紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	大醬湯 蔬菜		5.4	2.4	2.3	2.5	728
30	一	糙米飯 白米,糙米	蘑菇醬豬柳 豬肉,蔬菜-煮	魚丸煲 蔬菜,冬粉,魚丸,沙茶-煮	椒鹽四季 四季豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	竹筍雞湯 筍,雞骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
31	二	胚芽飯 白米,胚芽米	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	木須高麗 高麗菜,木耳-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 蔬菜,海帶芽,薑	水果	5.5	2.6	2.6	2.6	762

【營養教育】聖誕節就要到了,你準備好大吃一波了嗎?想到聖誕節就想到烤雞、披薩與牛排,但美食總會帶來高熱量!!
進食要先吃菜再吃肉,增加飽足感,避免食物吃過量,幫助消化也墊胃。烹調方式以清蒸、水煮為主,減少油脂攝取。
油煎乾煎比起焗烤或油炸相對健康,讓你避開發胖地雷,開心過聖誕!

