

宏遠 115年10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：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

【◎表示甲殼類過敏原】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全雞 肉類	豆魚 蛋肉	蔬菜	油 脂	熱量
1	四	芝麻飯 白米、芝麻	醃醃豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	蜜薯槿Q餅X1 地瓜槿-烤	芝香四季 敏豆、蔬菜、芝麻-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
2	五	小米飯 白米、小米	紅燒雞 雞肉、蔬菜-煮	香干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	銀芽三絲 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
5	一	紅蔥雞滷飯 白米、雞肉、豬肉	味噌燒肉 豬肉、蔬菜、味噌-煮	甜不辣X1 甜不辣-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜、柴魚-煮	履歷 蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		5.5	2.5	2.5	2.6	752
6	二	芝麻飯 白米、芝麻	照燒雞翅X1 雞翅-煮	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	紅片時瓜 瓜果、蔬菜-煮	有機 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.4	2.7	2.3	2.5	750.5
7	三	燕麥飯 白米、燕麥	酥炸魚排X1 魚排-炸	肉茸粉絲煲 蔬菜、冬粉、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰、玉米筍-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		5.5	2.6	2.3	2.7	759
8	四	五穀飯 白米、五穀米	蔥油雞 雞肉、蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	鍋燒甘藍 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		5.6	2.5	2.5	2.7	761.5
9	五	10/9國慶日放假一天											
12	一	蘑菇鐵板麵 烏龍麵、蔬菜、蘑菇醬	洋蔥豬柳 豬肉、蔬菜-煮	黑干滷味 豆干、蔬菜-煮	針菇白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		5.4	2.6	2.5	2.7	757
13	二	五穀飯 白米、五穀米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	◎蝦香時瓜 瓜果、蔬菜、蝦皮-煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.6	774
14	三	芝麻飯 白米、芝麻	香菇肉燥 豬肉、蔬菜、乾香菇-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	鮮炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐、味噌	補助 豆漿	5.5	2.7	2.3	2.6	762
15	四	糙米飯 白米、糙米	蜜汁魷魚排X1 魷魚排-燒	玉米肉茸 蔬菜、豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 蔬菜、南瓜、奶粉		5.4	2.7	2.4	2.6	757.5
16	五	小米飯 白米、小米	青醬燉雞 雞肉、蔬菜-煮	大醬豆腐鍋 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	脆拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、蔬菜、龍骨		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
19	一	香菇炊飯 白米、蔬菜、香菇	嫩汁雞排x1 雞排-燒	南瓜燴蛋 雞蛋、南瓜、蔬菜-煮	乾煸四季 敏豆、蔬菜	履歷 蔬菜	苳菜粉絲湯 蔬菜、冬粉、苳菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
20	二	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋魚丁 生鮮魚肉、蔬菜-煮	關東煮 蔬菜、煉製品-煮	燴三絲 蔬菜-煮	有機 蔬菜	豚骨湯 蔬菜、龍骨		5.5	2.7	2.5	2.5	762.5
21	三	五穀飯 白米、五穀米	義式烤翅腿X2 雞翅腿-烤	莎莎肉醬 蔬菜、豬肉-煮	彩繪海絲 海帶絲、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.5	767
22	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		5.5	2.6	2.6	2.6	762
23	五	薏仁飯 白米、薏仁	梅醬燒雞 雞肉、蔬菜-煮	筍香肉絲 筍、蔬菜、豬肉-煮	燴白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆薯湯 豆薯、蔬菜		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
26	一	10/26光復節放假一天											
27	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩豬 豬肉、蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		5.3	2.7	2.4	2.7	755
28	三	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	烤雞翅X1 雞翅-烤	野菜魚卵捲X1 大白菜、蔬菜、魚卵捲-煮	玉米干丁 玉米、豆干、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		5.5	2.6	2.5	2.7	764
29	四	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	古早味赤肉羹 蔬菜、肉羹-煮	椒鹽四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜、雞骨		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
30	五	糙米飯 白米、糙米	洋釀年糕雞 雞肉、蔬菜-煮	洋蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.4	2.7	2.2	2.6	752.5

【營養教育】想要長高、變強壯，蛋白質是不可或缺的營養素！選擇蛋白質時，按照「豆、魚、蛋、肉」的優先順序打菜。黃豆與豆製品富含優質植物性蛋白質且不含膽固醇；魚肉含有好油能促進大腦靈活；雞蛋與適量瘦肉能幫助肌肉與骨骼發育。聰明搭配多元蛋白質，讓我們活力充沛、快樂成長！