



宏遠

114年10月 龍安國小



◎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  
【★表示炸物 ◎表示加工品】

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
								低年級	中年級	高年級					
1	三	白飯 白米80g	奶醬燉雞 雞肉70g, 蔬菜35g, 奶粉-煮	玉米肉茸 玉米20g, 蔬菜30g, 豬肉10g-煮	針菇津白 金針菇10g, 蔬菜60g-煮	履歷蔬菜80g	蛋花湯 雞蛋7g, 蔬菜35g				5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
2	四	糙米飯 白米80g, 糙米7g	韓式肉片 豬肉片70g, 蔬菜30g-煮	蒸蛋 雞蛋50g-蒸	炒豆芽 豆芽菜60g, 蔬菜10g-煮	有機小白菜80g	味噌湯 豆腐20g, 蔬菜20g, 味噌				5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
3	五	紅蔥頭滷肉飯 白米80g, 豬肉20g, 紅蔥頭	蜜汁棒棒腿X2 雞翅腿45gX2-烤	紹子豆腐 豆腐55g, 蔬菜5g, 豬肉10g-煮	蒜炒花椰 花椰菜70g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬菜80g	綠豆薏仁湯 綠豆20g, 薏仁15g				5.5	2.6	2.3	2.9	768
6	一	中秋佳節愉快!!													
7	二	海苔香鬆飯 有機白米80g, 海苔香鬆1g	焗烤馬鈴薯 洋芋30g, 蔬菜30g, 起司15g, 奶粉-烤	蒸蛋 雞蛋50g-蒸	木耳高麗 高麗菜60g, 黑木耳10g-煮	有機黑葉白菜80g	冬菜冬粉湯 蔬菜20g, 冬粉7g, 冬菜5g	水果	水果	水果	5.5	2.7	2.3	2.6	762
8	三	燕麥飯 白米80g, 燕麥7g	蒸肉餅 豬肉60g, 蔬菜20g, 脆瓜10g-蒸	洋芋炒蛋 蔬菜25g, 雞蛋40g-炒	紅絲敏豆 敏豆55g, 紅蘿蔔10g-煮	履歷蔬菜80g	針菇雞湯 蔬菜25g, 金針菇7g, 雞骨10g				5.6	2.6	2.4	2.6	764
9	四	小米飯 白米80g, 小米7g	滷豬腳 豬肉40g, 豬腳30g, 蔬菜30g-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊20gX2-烤	彩蔬玉米 蔬菜40g, 玉米20g-煮	有機白松菜80g	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔35g, 紅蘿蔔10g				5.5	2.7	1.8	2.7	766.5
10	五	❤國慶日連假❤													
13	一	芝麻飯 白米80g, 芝麻0.3g	親子丼 雞肉70g, 雞蛋10g, 蔬菜20g-煮	蒲燒鯛魚X1 魚片55g-蒸	炒筍絲 筍絲60g, 蔬菜10g-煮	有機味美菜80g	鮮蔬大骨湯 蔬菜35g, 雞骨10g				5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
14	二	胚芽飯 有機白米80g, 胚芽米7g	★炸鹹酥雞X3 雞肉80g, 蔬菜20g-炸	甘梅地瓜X4 地瓜條80g, 甘梅粉-烤	雙色花椰 花椰菜70g, 蔬菜10g-煮	有機苜蓿白菜80g	裙帶海芽湯 海帶芽(乾)1g	水果	水果		5.6	2.6	2.4	2.6	764
15	三	五穀飯 白米80g, 五穀米7g	蔥油鹹水雞 雞肉70g, 蔬菜35g-煮	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯45g, 蔬菜15g, 豬肉10g-煮	彩燴甘藍 高麗菜65g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬菜80g	豆腐蛋花湯 豆腐20g, 蔬菜15g, 雞蛋7g				5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
16	四	茄汁義大利麵 義大利麵80g, 蔬菜40g	滷豬排X1 豬排-煮	茶葉蛋X1 雞蛋55g-煮	香油黃芽 黃豆芽55g, 蔬菜10g-煮	有機青松菜80g	地瓜圓湯 地瓜20g, 地瓜圓20g				5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	五	紫米飯 白米80g, 紫米7g	蠔油雞 雞肉70g, 蔬菜35g-煮	彩蔬燴蛋 雞蛋40g, 蔬菜25g-煮	脆炒海絲 海帶絲35g, 蔬菜30g-煮	履歷蔬菜80g	三絲湯 筍絲35g, 蔬菜10g				5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
20	一	蕎麥飯 白米80g, 蕎麥7g	迷迭香魚丁 水鯊魚肉90g, 蔬菜30g, 香料-煮	豆干燒雞 豆干40g, 雞肉20g, 蔬菜10g-煮	三色玉米 玉米25g, 蔬菜35g-煮	有機小白菜80g	針菇味噌湯 豆腐20g, 有機金針菇20g, 味噌				5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
21	二	薏仁飯 有機白米80g, 薏仁7g	梅醬燒雞 雞肉70g, 蔬菜35g-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋40g, 紅蘿蔔25g-煮	蒜炒條豆 敏豆55g, 蔬菜10g-煮	有機小松菜80g	筍香雞湯 雞骨10g, 筍絲25g, 蔬菜10g	水果	水果		5.5	2.5	1.8	2.6	754.5
22	三	白飯 白米80g	高昇排骨 豬肉40g, 豬大排30g, 蔬菜30g-煮	泡菜豆腐 豆腐50g, 蔬菜20g, 泡菜8g-煮	炒花椰 花椰菜70g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬菜80g	時蔬春雨湯 冬粉7g, 蔬菜30g				5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
23	四	香菇炊飯 白米80g, 蔬菜30g, 香菇3g	★炸雞排X1 雞排150g-炸	◎魷魚丸X2 魷魚丸30gX2-烤	佃煮蘿蔔 白蘿蔔60g, 蔬菜20g-煮	有機山菠菜80g	凍腐蔬菜湯 凍豆腐20g, 蔬菜20g				5.6	2.7	2.4	2.9	785
24	五	光復節放假一天~													
27	一	芝麻飯 白米80g, 芝麻0.3g	青醬雞 雞肉70g, 蔬菜35g-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋40g, 洋蔥25g-煮	炒海茸 海茸35g, 蔬菜30g-煮	有機油江菜80g	玉米濃湯 玉米15g, 洋芋10g, 蔬菜20g, 奶粉				5.6	2.6	2.5	2.7	771
28	二	燕麥飯 有機白米80g, 燕麥7g	五香雞翅X1 雞翅105g-煮	◎咖哩起司球 洋芋30g, 蔬菜20g, 起司球X1-煮	脆炒豆芽 綠豆芽60g, 蔬菜10g-煮	有機青松菜80g	豆腐味噌湯 豆腐20g, 蔬菜20g, 味噌	水果			5.6	2.6	2.3	2.5	757
29	三	小米飯 白米80g, 小米7g	★虱目魚排X1 虱目魚排75g-炸	茄汁豆腐 豆腐60g, 蔬菜15g, 番茄醬-煮	紅絲高麗 高麗菜60g, 紅蘿蔔10g-煮	履歷蔬菜80g	蛋花湯 蔬菜35g, 雞蛋7g				5.6	2.6	2.5	2.7	771
30	四	五穀飯 白米80g, 五穀米7g	瓜仔肉 豬肉65g, 豆干25g, 蔬菜5g, 碎瓜10g-煮	虎紋蛋X1 雞蛋60g-燒	紅藜洋芋 洋芋40g, 蔬菜25g, 紅藜1g-煮	有機苜蓿白菜80g	白玉湯 白蘿蔔35g, 蔬菜10g	補助豆漿	補助豆漿		5.5	2.5	1.7	2.6	754.5
31	五	白飯 白米80g	安東雞 雞肉70g, 蔬菜35g-煮	豆干肉絲 豆干30g, 蔬菜25g, 豬肉10g-煮	金粒花椰 花椰菜70g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬菜80g	冬瓜山粉圓 冬瓜磚12g, 山粉圓6g				5.6	2.7	2.4	2.9	785

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)	其它分析(次/月)	
豆/蛋製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加 工 食 品	油炸品	甜 湯
0次	2次	6次	11次	19	1次	3次	3次	3次

豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源, 建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物, 優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋, 最後是肉類, 避免油炸及加工肉品, 每餐大約吃1掌心的份量剛剛好!