



宏遠

114年12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

宏遠使用國產豬肉

◎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	一	芝麻飯 白米80g、芝麻0.3g	糖醋雞 雞肉70g、地瓜20g、蔬菜10g-燒	回鍋干片 豆干50g、蔬菜10g、豬肉12g-煮	三色玉米 玉米30g、蔬菜35g-煮	有機小白菜80g	蛋花湯 蔬菜35g、雞蛋7g				5.5	2.6	1.7	2.6	762
2	二	海苔香鬆飯 白米80g、海苔香鬆	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶黑干 豆干50g、海帶10g、蔬菜10g-煮	豆皮高麗 高麗菜70g、蔬菜3g、豆皮2g-煮	有機福山高麗80g	海芽湯 海帶芽1g、薑1g	水果	水果	水果	5.7	2.6	2	2.6	768.5
3	三	五穀飯 白米80g、五穀米7g	照燒雞 雞肉70g、鮑菇15g、玉米筍20g-煮	香鬆炒蛋 蔬菜30g、雞蛋40g、海苔香鬆1g-炒	胡麻敏豆 敏豆60g、蔬菜10g、胡麻醬-煮	履歷蔬菜80g	鮮瓜湯 瓜果35g、龍骨10g				5.4	2.5	2.5	2.7	741.5
4	四	白飯 白米80g	打拋豬 豬肉65g、豆干25g、蔬菜15g、九層塔-煮	海鮮捲X1 ◎海鮮捲30g-烤	炒花椰 花椰菜70g、蔬菜10g-炒	有機油江菜80g	味噌湯 蔬菜20g、味噌				5.5	2.5	2	2.7	746.5
5	五	紅蔥滷肉飯 白米80g、豬肉25g、紅蔥頭	滷雞翅X1 雞翅105g-煮	番茄豆腐 豆腐60g、蔬菜15g-煮	脆炒豆芽 綠豆芽60g、蔬菜10g-炒	履歷蔬菜80g	綠豆薏仁湯 綠豆25g、薏仁7g				5.6	2.6	1.7	2.7	768.5
8	一	小米飯 白米80g、小米7g	京醬肉柳 豬肉70g、洋蔥25g、蔬菜10g-煮	甜不辣片X1 ◎甜不辣30g-煮	家常冬粉 蔬菜40g、冬粉12g-煮	有機青松菜80g	大醬湯 豆腐20g、蔬菜20g				5.5	2.5	1.8	2.6	752
9	二	糙米飯 有機白米80g、糙米7g	親子丼 雞肉70g、鮑菇15g、洋蔥15g、雞蛋7g-煮	蜜汁方干 豆干60g、芝麻0.3g-煮	雙色花椰 花椰菜70g、蔬菜10g-煮	有機包心白菜80g	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔35g、蔬菜10g、柴魚	水果	水果		5.5	2.5	2.4	2.7	754
10	三	炒烏龍麵 烏龍麵80g、蔬菜30g	炸雞排X1 ★雞排75g-炸	甘梅地瓜條X4 地瓜65g、甘梅粉-烤	香拌海芽 海帶芽25g、蔬菜40g-煮	履歷蔬菜80g	鮮蔬雞湯 高麗菜35g、雞骨10g				5.5	2.5	2.1	2.7	751.5
11	四	芝麻飯 白米80g、芝麻0.3g	醬爆雞丁 雞肉70g、蔬菜30g-煮	麻油凍腐 凍腐50g、蔬菜25g-煮	白菜滷 大白菜70g、蔬菜5g、豆皮2g-煮	有機蘿蔓萵苣80g	排骨湯 蔬菜30g、龍骨10g				5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
12	五	白飯 白米80g	沙茶魚 生鮮魚肉90g、凍腐20g、紅蘿蔔10g-燒	鮮蔬炒蛋 洋芋20g、蔬菜5g、雞蛋40g-煮	薑絲燉瓜 瓜果80g、蔬菜5g-煮	履歷蔬菜80g	羅宋湯 蔬菜40g				5.5	2.5	2.2	2.5	741.5
15	一	燕麥飯 白米80g、燕麥7g	蒲燒雞 雞肉70g、地瓜15g、蔬菜20g、白芝麻-燒	香菇肉羹 有機黑蹄筋30g、蔬菜20g、◎肉羹25g-煮	捲捲海茸 海茸35g、蔬菜35g-煮	有機山菠菜80g	冬瓜山粉圓 冬瓜磚12g、山粉圓6g				5.5	2.5	2.2	2.6	741.5
16	二	五穀飯 有機白米80g、五穀米7g	冰糖豬腳 豬肉40g、豬腳30g、筍30g-煮	茶碗蒸 友善雞蛋50g、毛豆5g、菇5g-蒸	韭香銀芽 綠豆芽60g、蔬菜7g、韭菜-煮	有機茼蒿白菜80g	小魚味噌湯 蔬菜25g、小魚乾2g、味噌	水果	水果		5.5	2.6	2.3	2.6	762
17	三	紅藜飯 白米80g、紅藜1g	年糕雞 雞肉70g、大白菜20g、年糕12g-煮	干丁肉燥 豆干丁45g、蔬菜20g、豬肉12g-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔50g、蔬菜25g-煮	履歷蔬菜80g	南瓜蔬菜湯 南瓜15g、蔬菜30g-煮				5.4	2.4	2.3	2.5	728
18	四	芋香炊飯 白米80g、蔬菜15g、芋頭5g	炸咔啦雞排X1 ★雞排70g-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋40g、紅蘿蔔25g-炒	開陽高麗 高麗菜65g、蔬菜10g、蝦皮-煮	有機福山高麗80g	時瓜雞湯 瓜果35g、雞骨10g				5.5	2.5	2.3	2.6	741.5
19	五	糙米飯 白米80g、糙米7g	麻油雞 雞肉70g、鮑菇35g、枸杞-煮	鍋燒獅子頭X1 ◎獅子頭X1、蔬菜20g-煮	紅絲季豆 四季豆55g、紅蘿蔔7g-煮	履歷蔬菜80g	榨菜筍絲湯 筍20g、蔬菜15g、榨菜8g				5.6	2.5	2.4	2.6	759
22	一	白飯 白米80g	蘑菇豬柳 豬肉70g、洋蔥15g、蔬菜15g、蘑菇醬-煮	麥克雞塊X2 ◎麥克雞塊-烤	蒜味花椰 花椰菜70g、蔬菜10g-煮	有機廣島菜80g	大滷湯 蔬菜25g、豆腐15g				5.4	2.6	2.2	2.5	743
23	二	小米飯 有機白米80g、小米7g	義式雞翅X1 雞翅105g、義大利香料-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥25g、雞蛋40g-炒	紅藜洋芋 洋芋45g、蔬菜20g、紅藜1g-煮	有機高麗菜80g	地瓜圓湯 地瓜20g、地瓜圓20g	水果			5.5	2.6	1.3	2.6	762
24	三	白飯 白米80g	香酥蝦排X1 ★蝦排65g-炸	南瓜雞 南瓜25g、蔬菜30g、雞肉20g-煮	脆炒甘藍 高麗菜60g、蔬菜10g-炒	履歷蔬菜80g	玉米濃湯 玉米15g、蔬菜25g、奶粉2g				5.5	2.5	1.8	2.6	741.5
25	四	行憲紀念日放假一天～													
26	五	五穀飯 白米80g、五穀米7g	奶醬燉雞 雞肉70g、洋芋15g、蔬菜15g、奶粉2g-煮	薯餅X2 ◎薯餅-烤	香油黃芽 黃豆芽55g、蔬菜10g-煮	履歷蔬菜80g	鮮蔬排骨湯 扁豆25g、紅蘿蔔10g、龍骨10g				5.4	2.4	2	2.5	728
29	一	青醬義大利麵 義大利麵80g、蔬菜30g	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	茶葉蛋X1 雞蛋55g-煮	紅絲炒筍 筍60g、紅蘿蔔10g-炒	有機菠菜80g	海芽豆腐湯 海帶芽10g、豆腐20g				5.5	2.4	1.9	2.8	751.5
30	二	芝麻飯 有機白米80g、芝麻0.3g	黃金魚排X1 ★魚排75g-炸	肉末豆腐 豆腐60g、蔬菜5g、豬肉10g-煮	針菇白菜 大白菜75g、針菇5g、豆皮2g-煮	有機黑葉白菜80g	枸杞瓜湯 瓜果45g、枸杞	履歷豆奶	履歷豆奶	履歷豆奶	5.5	2.6	2.1	2.6	762
31	三	胚芽飯 白米80g、胚芽米7g	安東雞 雞肉70g、洋芋20g、紅蘿蔔10g、洋蔥5g-煮	豆干肉絲 高麗菜35g、豆干30g、豬肉10g-煮	炒海帶絲 海帶30g、蔬菜35g-炒	履歷蔬菜80g	時蔬春雨湯 蔬菜25g、冬粉10g				5.6	2.5	2.2	2.8	763

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
1次	3次	4次	14次	20	2次	6次	4次	3次

【營養教育】高熱量密度食物, 相同份量(與新鮮未加工食材比較)會攝入較多熱量。
例如: 炸雞、鮮奶油蛋糕、臭豆腐...等, 高油高糖的食物, 很容易過量攝食而吃入過多熱量。