

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
◎本校未使用圓產豬肉

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路4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、鯛魚等魚類及其製品,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	豆魚蛋白	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 蔬食日 白米80g, 海苔香鬆	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶黑千 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	有機福山萵苣 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	749.5
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	756.5
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25, 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, 東腐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	747.5
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 有機黑蠶菇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	749.5
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, 茄5g-蒸	韭香銀芽 綠豆芽60g, 蔬菜7g, 韭菜-煮	有機荷葉白菜 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90g-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	有機福山萵苣 80g	時瓜雞湯 瓜果35g, 雞骨10g				5.5	2.5	2.3	2.6	749.5
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				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	749.5
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, 雞骨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	滷翅膀X2 雞翅膀-煮	茶葉蛋X1 殼蛋55g-煮	紅絲炒筍 筍60g, 紅蘿蔔10g-炒	有機波菜 80g	海芽豆腐湯 海帶芽10g, 豆腐20g				5.5	2.4	1.9	2.8	753.5
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, 雞肉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。