



# 宏遠 113年4月 安溪國小



◎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:葉亭君(營養字第011617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、含雜筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、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	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	柴魚燉雞 雞肉+蔬菜+鰾鰓+柴魚-煮	西魯肉 蔬菜+豬肉+蝦米-煮	紅絲蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
2	二	糙米飯 白米+糙米	蔥爆豬柳 豬肉+蔬菜-煮	麥克雞塊x2 雞塊-炸	清炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.5	2.4	2.3	2.5	735
3	三	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵+蔬菜+豬肉	蘿蔔燒魚 魚肉+蘿蔔+蔬菜-煮	白醬薯塊雞 蔬菜+雞肉+奶粉-煮	針菇敏豆 四季豆+針菇+蔬菜-煮	履歷蔬菜	結頭湯 結頭菜+蔬菜		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
8	一	五穀飯 白米+五穀米	打拋豬 豬肉+豆干+蔬菜-煮	南瓜滑蛋 南瓜+雞蛋+蔬菜-煮	金粒鮮瓜 瓜果+玉米-煮	履歷蔬菜	鮮蔬清湯 蔬菜		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
9	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	黑輪x1 黑輪-煮	清炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
10	三	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+蔬菜-煮	肉末豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	三色豆芽 豆芽菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+番茄+蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.6	766.5
11	四	白醬義大利麵 義大利麵+蔬菜+奶粉	烤肉醬雞排x1 雞排-烤	海苔海鮮丸x2 海鮮丸+海苔粉-烤	清炒四季 四季豆+蔬菜-炒	履歷蔬菜	筍香豚骨湯 筍+龍骨		5.5	2.4	2.3	2.6	739.5
12	五	白飯 白米	茄汁魚塊 魚肉+蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	芋頭白菜 大白菜+蔬菜+芋頭-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果+雞骨		5.4	2.5	2.4	2.7	747
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	玉米雞 雞肉+玉米+蔬菜-煮	蒜香甜不辣x1 甜不辣-煮	三色海絲 海絲+蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌		5.5	2.4	2.3	2.7	744
16	二	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	筍乾豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+蔬菜-煮	菇香高麗 高麗菜+蔬菜+香菇-煮	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 瓜果+枸杞		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
17	三	白飯 白米	白菜年糕雞 雞肉+蔬菜+年糕-煮	鮮蔬歐姆蛋 蔬菜+雞蛋-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	麵線羹 蔬菜+麵線		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
18	四	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬肉+蔬菜+脆瓜-煮	海山醬關東煮 蔬菜+油腐+魚丸-煮	豆芽三色 豆芽菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 蔬菜+番茄+雞蛋		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
19	五	五穀飯 白米+五穀米	洋芋奶香雞 雞肉+蔬菜+奶粉-煮	芹香炒乾絲 豆干+蔬菜+芹菜-炒	木須花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+龍骨+肉骨茶包		5.4	2.6	2.6	2.6	755
22	一	蔥頭雞滷飯 白米+雞肉+豬肉	梅干扣肉 豬肉+蔬菜+梅干菜-煮	白菜肉羹 大白菜+肉羹+蔬菜-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜+粉絲-煮	履歷蔬菜	香甜玉米湯 玉米+蔬菜	補助豆漿	5.4	2.4	2.3	2.5	728
23	二	糙米飯 白米+糙米	親子丼 雞肉+蔬菜+雞蛋-煮	滷味 蔬菜+米血糕+魚丸-煮	紅絲大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	榨菜豬骨湯 蔬菜+榨菜+龍骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
24	三	白飯 白米	酸菜魚 魚肉+豆腐+蔬菜+酸菜-煮	玉米肉茸 蔬菜+玉米+豬肉-煮	芝香季豆 四季豆+蔬菜+芝麻-煮	履歷蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.6	752
25	四	五穀飯 白米+五穀米	蜜汁雞丁 雞肉+蔬菜-煮	胡蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔬菜-炒	針菇高麗 高麗菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽		5.4	2.6	2.3	2.5	743
26	五	胚芽飯 白米+胚芽米	叉燒肉條x3 豬肉-炸	義式香料油腐 蔬菜+油腐+義式香料-煮	醬燒海茸 蔬菜+海茸-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉		5.3	2.7	2.4	2.7	755
29	一	白飯 白米	鳳梨豆醬雞 雞肉+蔬菜+鳳梨-煮	香滷麵輪 蔬菜+麵輪-煮	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	黃芽湯 黃豆芽+蔬菜		5.5	2.6	2.5	2.7	764
30	二	芝麻飯 白米+芝麻	豆瓣豆腐魚 魚肉+豆腐-煮	洋芋雞丁 洋芋+雞肉+蔬菜-煮	豆皮白菜 大白菜+豆皮+蔬菜-煮	有機蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5

【異國料理日 - 餐桌上的旅行: 4/11供應白醬義大利麵】

白醬是將奶油和麵粉煮成的奶油炒麵糊放入牛奶中煮製成的。

白醬常用於製作其他醬汁, 如: 起司白醬等, 是法國菜的五大母醬之一, 也常見於義大利美食的許多食譜。



# 宏遠113年4月素食 安溪國小

●本公司全面使用非基  
因改造豆類製品及玉米  
·請安心食用  
●本校未使用輻射汙染食品

●營養師：葉亭君(營養字第011617號) ●地址：新北市五股區五權路54號 ●電話：(02)2290-0198  
●本菜單含有芒果、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，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	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	麻香油飯 白米+蔬菜	滷油豆腐X1 油豆腐-煮	玉米乾丁 豆干+玉米+蔬菜-煮	南洋粉絲 蔬菜+粉絲-煮	履歷蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		5.6	2.4	2.5	2.7	756
2	二	糙米飯 白米+糙米	酸白菜凍腐 凍腐+蔬菜+酸白菜-煮	香椿烤麩 蔬菜+烤麩-煮	味噌蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.8	2.5	2.3	2.6	768
3	三	白飯 白米	燒茶鵝x1 素茶鵝-蒸	茄汁油片 蔬菜+油片-煮	花生麵筋 麵筋+花生+香菇-煮	履歷蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		5.5	2.6	2.3	2.9	768
8	一	五穀飯 白米+五穀米	素香雞排X1 素香雞排-炸	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	泰式三絲 青木瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	大瓜湯 瓜果+蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
9	二	鮮蔬炒飯條 飯條+蔬菜	茄汁蘭花乾x1 蘭花干-煮	芹香炒豆干 蔬菜+豆干+芹菜-煮	醬燒海茸 蔬菜+海茸-煮	有機蔬菜	關東煮湯 蔬菜+油腐		5.5	2.4	2.5	2.7	749
10	三	白飯 白米	南瓜油腐煲 油豆腐+南瓜+蔬菜+沙茶醬-煮	豉香素雞 蔬菜+素雞+豆豉-煮	燒雙茄 茄子+番茄-煮	履歷蔬菜	海芽湯 海帶芽		5.7	2.5	2.5	2.6	766
11	四	芝麻飯 白米+芝麻	冬瓜滷麵輪 冬瓜+麵輪+蔬菜-煮	紅燒百頁 蔬菜+百頁-煮	針菇高麗菜 高麗菜+針菇+蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 蔬菜+豆腐		5.5	2.7	2.3	2.6	762
12	五	白飯 白米	梅干素肉 蔬菜+素肉+梅干菜-煮	糖醋烤麩 蔬菜+烤麩-煮	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	素獅子頭x1 素獅子頭+蔬菜-煮	打拋干丁 蔬菜+豆干-煮	三色玉米 玉米+蔬菜-煮	履歷蔬菜	四神湯 洋芋+薏仁+蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
16	二	茄汁義大利麵 義大利麵+蔬菜	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+蔬菜-煮	香菇滷豆包 豆包+香菇-煮	梅香苦瓜 苦瓜+梅子-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	三	白飯 白米	醬燒豆捲 豆捲+蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	菇香時瓜 瓜果+香菇-煮	履歷蔬菜	豆腐清湯 蔬菜+豆腐		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
18	四	糙米飯 白米+糙米	素蒲燒魚x1 蒲燒魚-煮	酸甜素肉 蔬菜+素肉-煮	白菜滷 白菜+蔬菜+豆皮-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
19	五	五穀飯 白米+五穀米	醬燒骰子腐 蔬菜+油腐-煮	鄉村粉絲 蔬菜+粉絲-煮	枸杞炒素齋 蔬菜+枸杞-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
22	一	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	紅燒蘭花乾x1 蘭花干-煮	香菇麵筋 麵筋+香菇+花生-煮	藥膳洋芋 洋芋+蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜鮮蔬湯 蔬菜+榨菜	補助豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
23	二	糙米飯 白米+糙米	義式香料油腐 油腐+蔬菜-煮	筍香滷肉 筍乾+素肉-煮	三色玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.6	2.7	2.4	2.9	785
24	三	白飯 白米	三杯竹腸 蔬菜+竹腸-煮	鮮茄凍腐 蔬菜+凍腐+番茄-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
25	四	五穀飯 白米+五穀米	燒素排x1 素排-煮	香椿豆腐 蔬菜+豆腐-煮	蜜汁地瓜 地瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑香南瓜湯 南瓜+薑		5.6	2.6	2.3	2.5	757
26	五	胚芽飯 白米+胚芽米	酸菜素肚 素肚+蔬菜+酸菜-煮	酸甜烤麩 蔬菜+烤麩-煮	脆炒牛蒡 牛蒡+芝麻-炒	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+薑		5.3	2.7	2.4	2.7	755
29	一	白飯 白米	炸蚵仔酥 蔬菜+素蚵仔酥-炸	高麗菜炒干片 高麗菜+豆干+蔬菜-炒	彩椒豆芽 豆芽+彩椒-煮	履歷蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄+蔬菜		5.5	2.6	2.5	2.7	764
30	二	芝麻飯 白米+芝麻	滷油腐海帶x1 油豆腐+海帶-煮	茄汁素雞 蔬菜+素雞-煮	枸杞南瓜 南瓜+枸杞-蒸	有機蔬菜	紅片大瓜湯 大黃瓜+紅蘿蔔		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5

【營養教育】每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。