



# 宏遠 113年2月菜單 安溪國小



◎ 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，不適其過敏體質者食用 \*

★ 本 公 司 全 面 使 用 非 基 因 改 造 豆 類 製 品 及 玉 米，請 安 心 食 用。★ ※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品 ★祝 用 餐 愉 快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
16	五	<b>糙米飯</b> 白米+糙米	<b>甘味瓜仔雞</b> 雞肉+蔬菜+脆瓜-煮	<b>肉末豆腐</b> 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	<b>清炒四季</b> 四季豆+蔬菜-炒	履歷蔬菜	<b>南瓜濃湯</b> 南瓜+蔬菜+奶粉		5.8	2.6	2.2	2.4	764
17	六	<b>白飯</b> 白米	<b>冰糖豬腳</b> 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	<b>海苔海鮮丸X2</b> 海鮮丸-烤	<b>白菜滷</b> 大白菜+蔬菜+蝦皮-煮	履歷蔬菜	<b>雙色蘿蔔湯</b> 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
19	一	<b>五穀飯</b> 白米+五穀米	<b>洋釀年糕雞</b> 雞肉+蔬菜+年糕-煮	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 紅蘿蔔+雞蛋-炒	<b>脆炒海絲</b> 蔬菜+海絲-炒	履歷蔬菜	<b>羅宋湯</b> 高麗菜+蔬菜		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
20	二	<b>茄汁義大利麵</b> 義大利麵+蔬菜+豬肉	<b>紅燒豬排X1</b> 豬排-煮	<b>義式香料油腐</b> 蔬菜+油腐-煮	<b>蒜香花椰</b> 花椰菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	<b>味噌海芽湯</b> 蔬菜+海帶芽		5.6	2.4	2.5	2.3	738
21	三	<b>白飯</b> 白米	<b>蠔油滑雞</b> 雞肉+豆腐-煮	<b>香炒甜條</b> 蔬菜+甜不辣-炒	<b>木耳鮮瓜</b> 時瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>榨菜肉絲湯</b> 蔬菜+榨菜+豬肉	補助豆漿	5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
22	四	<b>芝麻飯</b> 白米+芝麻	<b>咖哩魚塊</b> 鮮魚肉+蔬菜-煮	<b>肉茸粉絲</b> 蔬菜+粉絲+豬肉-煮	<b>紅藜三色</b> 豆薯+蔬菜+紅藜-煮	履歷蔬菜	<b>肉骨茶湯</b> 蔬菜+肉骨茶包		5.4	2.6	2.2	2.4	736
23	五	<b>白飯</b> 白米	<b>蒲燒雞</b> 雞肉+蔬菜-煮	<b>蒸蛋</b> 蔬菜+雞蛋-蒸	<b>木耳豆芽</b> 豆芽菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>昆布瓜湯</b> 時瓜+海根		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
26	一	<b>茄汁鳳梨炒飯</b> 白米+蔬菜+鳳梨	<b>打拋肉</b> 豬肉+蔬菜-煮	<b>叻沙油腐煲</b> 蔬菜+油腐+沙茶醬-煮	<b>蝦香粉絲</b> 蔬菜+粉絲+蝦皮-煮	履歷蔬菜	<b>針菇刈菜湯</b> 芥菜+針菇		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
27	二	<b>喬麥飯</b> 白米+蕎麥	<b>糖醋雞丁</b> 雞肉+蔬菜-煮	<b>關東煮</b> 蔬菜+米血+竹輪-煮	<b>彩椒花椰</b> 花椰菜+彩椒-煮	有機蔬菜	<b>玉米濃湯</b> 蔬菜+玉米		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
228紀念日，當天不供餐~~~													
29	四	<b>白飯</b> 白米	<b>炸魚排X1</b> 魚排-炸	<b>玉米干丁</b> 蔬菜+玉米+豆干-煮	<b>醬燒海茸</b> 蔬菜+海茸-煮	履歷蔬菜	<b>大醬湯</b> 豆芽菜+蔬菜		5.7	2.4	2.6	2.8	770

【異國料理日 - 餐桌上的旅行：2/26供應叻沙油腐煲】

叻沙詞源自於古印度梵文的 Laksha，意為數量非常多。

推測是生活在沿海或河邊的馬來人或其他東南亞民族獨自發展出混合各種香料、魚類和麵條的料理，因為該麵食料理是多種食材匯聚，不同的味道精彩地交織融合，因此借用梵文中的 Laksha 一詞而成，也符合該單字的原意。

本次供應的是改良版的叻沙，使用豐富的調味料交織出多變的滋味，既具有東南亞風味但口味也不會過於濃厚，適合國小學童食用。

# 宏遠 113年2月素食菜單 安溪國小

◎ 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、魷魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用。

★ 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 ★ 祝用餐愉快 ★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
16	五	<b>糙米飯</b> 白米+糙米	<b>素燒魚排X1</b> 素魚排-蒸	<b>泡菜凍腐</b> 蔬菜+凍腐+素泡菜-煮	<b>清炒花椰</b> 花椰菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	<b>高麗番茄湯</b> 高麗菜+番茄		5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
17	六	<b>白飯</b> 白米	<b>茄汁油片</b> 油片+蔬菜-煮	<b>沙茶素雞</b> 蔬菜+素雞-煮	<b>塔香海茸</b> 海茸+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	<b>海芽薑湯</b> 海帶芽		5.8	2.6	2.2	2.4	764
19	一	<b>翡翠炒飯</b> 白米+蔬菜	<b>素肉燥百頁</b> 百頁+蔬菜-煮	<b>藥膳凍腐</b> 蔬菜+凍腐-煮	<b>薑絲芥菜</b> 芥菜+薑-煮	履歷 蔬菜	<b>味噌湯</b> 豆腐+海芽		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
20	二	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽米	<b>紅燒蘭花干X1</b> 蘭花乾-煮	<b>玉米乾丁</b> 蔬菜+豆干+玉米-煮	<b>清炒高麗</b> 高麗菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	<b>蘿蔔玉米湯</b> 白蘿蔔+玉米		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
21	三	<b>白飯</b> 白米	<b>咖哩油腐</b> 油腐+蔬菜-煮	<b>花生麵筋</b> 麵筋+花生+香菇-煮	<b>混炒豆芽</b> 豆芽菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	<b>鮮瓜湯</b> 瓜果	補助 豆漿	5.6	2.4	2.5	2.3	738
22	四	<b>芝麻飯</b> 白米+芝麻	<b>素牛蒡排X1</b> 牛蒡排-蒸	<b>香椿烤麩</b> 蔬菜+烤麩-煮	<b>梅香苦瓜</b> 苦瓜+梅子-煮	履歷 蔬菜	<b>鮮筍湯</b> 金針菇+筍片		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
23	五	<b>白飯</b> 白米	<b>梅干素肉</b> 素肉+蔬菜-煮	<b>茄汁竹腸</b> 蔬菜+竹腸-煮	<b>菇香時瓜</b> 瓜果+香菇-煮	履歷 蔬菜	<b>南瓜濃湯</b> 南瓜+蔬菜		5.4	2.6	2.2	2.4	736
26	一	<b>燕麥飯</b> 白米+燕麥	<b>燒素排x1</b> 素排-蒸	<b>毛豆乾丁</b> 蔬菜+豆干-煮	<b>咖哩洋芋</b> 洋芋+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	<b>大醬湯</b> 黃豆芽+蔬菜		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
27	二	<b>海苔香鬆飯</b> 白米+海苔香鬆	<b>塔香麵腸</b> 麵腸+蔬菜-煮	<b>素雞塊X1</b> 素雞塊-炸	<b>燒雙茄</b> 茄子+番茄-煮	有機 蔬菜	<b>番茄豆腐湯</b> 番茄+豆腐+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
228紀念日，當天不供餐~~~													
29	四	<b>白飯</b> 白米	<b>酸白菜凍腐</b> 凍腐+蔬菜-煮	<b>滷油腐</b> 蔬菜+油腐-煮	<b>玉米時瓜</b> 瓜果+玉米-煮	履歷 蔬菜	<b>枸杞洋芋湯</b> 枸杞+洋芋		5.7	2.4	2.6	2.8	770

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。