



# 宏遠114年2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: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

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
2/11	二	<b>五穀飯</b> 白米、五穀米	<b>魷魚排X1</b> 魷魚排-炸	<b>肉燥干丁</b> 豆干丁、蔬菜、豬肉-煮	<b>炒花椰</b> 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	<b>菜頭湯</b> 白蘿蔔、蔬菜	水果	5.8	2.6	2.2	2.4	764
12	三	<b>燕麥飯</b> 白米、燕麥	<b>麻油雞</b> 雞肉、蔬菜、薑、枸杞-煮	<b>菜圃蛋</b> 雞蛋、菜圃-炒	<b>什錦鮮瓜</b> 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>米粉湯</b> 蔬菜、米粉		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
13	四	<b>胚芽飯</b> 白米、胚芽米	<b>壽喜燒</b> 豬肉、蔬菜-煮	<b>黑輪棒X1</b> 黑輪-煮	<b>彩蔬玉米</b> 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>豆腐味噌湯</b> 豆腐、蔬菜、味噌		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
14	五	<b>鮮蔬炒烏龍</b> 烏龍麵、蔬菜	<b>烤雞排X1</b> 雞排-烤	<b>蔥爆肉柳</b> 蔬菜、豬肉-炒	<b>清炒四季</b> 四季豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	<b>羅宋湯</b> 蔬菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738
17	一	<b>蕎麥飯</b> 白米、蕎麥	<b>打拋豬</b> 豬肉、豆干、蔬菜、九層塔-煮	<b>麥香雞X1</b> 麥香雞-烤	<b>鮮菇大瓜</b> 瓜果、菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>筍香雞湯</b> 筍、蔬菜、雞骨		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
18	二	<b>茄汁義大利麵</b> 義大利麵、蔬菜、豬肉	<b>炸雞排X1</b> 雞排-炸	<b>茄汁豆腐蛋</b> 豆腐、蔬菜、雞蛋-煮	<b>香油黃芽</b> 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	<b>海芽湯</b> 海帶芽、薑	水果	5.4	2.6	2.2	2.4	736
19	三	<b>燕麥飯</b> 白米、燕麥	<b>沙茶肉柳</b> 豬肉、蔬菜、沙茶-煮	<b>滷味</b> 蔬菜、火鍋料-煮	<b>燴三絲</b> 筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>玉米濃湯</b> 玉米、蔬菜、奶粉		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
20	四	<b>五穀飯</b> 白米、五穀米	<b>照燒雞</b> 雞肉、蔬菜-煮	<b>豆干肉絲</b> 豆干、蔬菜、豬肉-炒	<b>紅藜洋芋</b> 洋芋、蔬菜、紅藜	履歷蔬菜	<b>蛋花湯</b> 蔬菜、雞蛋		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
21	五	<b>白飯</b> 白米	<b>筍香豬腳</b> 豬肉、豬腳、筍-煮	<b>雞茸玉米</b> 蔬菜、玉米、雞肉-煮	<b>清炒花椰</b> 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	<b>冬瓜薑湯</b> 冬瓜、蔬菜、薑	補助豆漿	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
24	一	<b>海苔香鬆炒飯</b> 白米、蔬菜、海苔香鬆	<b>五香雞翅X1</b> 雞翅-煮	<b>肉末豆腐</b> 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	<b>燉煮蘿蔔</b> 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>排骨湯</b> 蔬菜、豬大骨		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
25	二	<b>白飯</b> 白米	<b>瓜仔肉</b> 豬肉、豆干丁、碎瓜、蔬菜-煮	<b>麥克雞塊X2</b> 麥克雞塊-烤	<b>蒜香高麗</b> 高麗菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	<b>柴魚蘿蔔湯</b> 白蘿蔔、蔬菜、柴魚	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
26	三	<b>糙米飯</b> 白米、糙米	<b>五香雞翅X1</b> 雞翅-燒	<b>古早味油腐</b> 蔬菜、油腐、豬肉、梅乾菜-煮	<b>義式鮮蔬</b> 洋芋、蔬菜、義式香料-煮	履歷蔬菜	<b>肉骨茶湯</b> 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
27	四	<b>五穀飯</b> 白米、五穀米	<b>避風塘魚塊</b> 生鮮魚肉、蔬菜、豆酥粉-燒	<b>鮮蔬燴蛋</b> 蔬菜、雞蛋-煮	<b>三色豆芽</b> 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	<b>高麗雞湯</b> 高麗菜、蔬菜、雞骨		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
28	五	228放假一天											

【營養教育】時節入冬,天氣轉冷後,就是台灣白蘿蔔的盛產季,白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑,不用醫生開藥方」,白蘿蔔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。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法,意指在冬天補身體不止有人參的選擇,冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富。



# HY 宏遠 114年2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：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
2/11	二	<b>五穀飯</b> 白米、五穀米	<b>滷大四角X1</b> 四角豆腐-煮	<b>沙茶干絲</b> 豆干絲、蔬菜、素沙茶-煮	<b>菇香甘藍</b> 高麗菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	<b>海芽味噌湯</b> 海芽、味噌	水果	5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
12	三	<b>燕麥飯</b> 白米、燕麥	<b>雙冬烤麩</b> 烤麩、蔬菜-煮	<b>滷黑干</b> 豆干、蔬菜-煮	<b>鐵板豆芽</b> 綠豆芽、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	<b>豆腐蔬菜湯</b> 蔬菜、豆腐		5.8	2.6	2.2	2.4	764
13	四	<b>胚芽飯</b> 白米、胚芽米	<b>茄汁豆包</b> 豆包、蔬菜-煮	<b>五更凍腐</b> 凍腐、豆皮、酸菜、蔬菜-煮	<b>椒鹽四季</b> 四季豆、蔬菜-煮	有機 蔬菜	<b>枸杞冬瓜湯</b> 冬瓜、枸杞		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
14	五	<b>鮮蔬炒烏龍</b> 烏龍麵、蔬菜	<b>瓜仔干丁</b> 豆干丁、蔬菜、碎瓜-煮	<b>紅燒麵輪</b> 麵輪、蔬菜-煮	<b>蜜汁地瓜</b> 地瓜-煮	履歷 蔬菜	<b>大頭菜湯</b> 結頭菜、蔬菜		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
17	一	<b>蕎麥飯</b> 白米、蕎麥	<b>三杯油腐</b> 油腐、蔬菜、九層塔-煮	<b>佛跳牆</b> 素排骨酥、蔬菜、茼蒿丸-煮	<b>金粒花椰</b> 花椰菜、玉米-煮	履歷 蔬菜	<b>海芽湯</b> 海芽、薑		5.6	2.4	2.5	2.3	738
18	二	<b>鳳梨炒飯</b> 白米、蔬菜、鳳梨	<b>素獅子頭X1</b> 素獅子頭-煮	<b>豉香干片</b> 豆干、蔬菜-煮	<b>炒三絲</b> 蔬菜-炒	有機 蔬菜	<b>冬菜粉絲湯</b> 冬粉、蔬菜、冬菜	水果	5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
19	三	<b>燕麥飯</b> 白米、燕麥	<b>素沙茶豆皮</b> 豆皮、蔬菜、素沙茶-煮	<b>藥膳什錦</b> 凍腐、茼蒿、枸杞、蔬菜、當歸尾片-煮	<b>燉煮時瓜</b> 瓜果、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	<b>黃芽湯</b> 黃豆芽、蔬菜		5.4	2.6	2.2	2.4	736
20	四	<b>五穀飯</b> 白米、五穀米	<b>蠔油素雞</b> 素雞、蔬菜、素蠔油-煮	<b>蜜汁豆干</b> 豆干、芝麻-煮	<b>炒高麗</b> 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	<b>素麵線羹</b> 蔬菜、麵線		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
21	五	<b>白飯</b> 白米	<b>糖醋素排骨</b> 素排骨、蔬菜-煮	<b>紅藜毛豆</b> 豆干、蔬菜、毛豆、紅藜-煮	<b>豆簽絲瓜</b> 絲瓜、豆簽麵、枸杞-煮	履歷 蔬菜	<b>味噌湯</b> 豆腐、蔬菜	補助 豆漿	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
24	一	<b>蕎麥飯</b> 白米、蕎麥	<b>紅燒豆腐</b> 豆腐、蔬菜-煮	<b>鐵板雞丁</b> 素雞丁、蔬菜-煮	<b>香拌雙芽</b> 黃豆芽、海帶芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	<b>素肉骨茶湯</b> 蔬菜、素肉骨茶包		5.6	2.4	2.5	2.7	756
25	二	<b>白飯</b> 白米	<b>炒豆干</b> 豆干、蔬菜-炒	<b>鮮瓜竹腸</b> 竹腸、蔬菜-煮	<b>田園玉米</b> 玉米、蔬菜-煮	有機 蔬菜	<b>大滷湯</b> 豆腐、蔬菜	水果	5.8	2.5	2.3	2.6	768
26	三	<b>糙米飯</b> 白米、糙米	<b>牛蒡排X1</b> 牛蒡排-煮	<b>義式骰子腐</b> 油腐、蔬菜-煮	<b>豆皮白菜</b> 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	<b>海芽蘿蔔湯</b> 海芽、蘿蔔		5.5	2.6	2.3	2.9	768
27	四	<b>蘑菇醬鐵板麵</b> 麵、蔬菜、蘑菇醬	<b>四喜烤麩</b> 烤麩、蔬菜-煮	<b>筑前煮</b> 蔬菜、茼蒿丸、茼蒿小卷-煮	<b>菇炒花椰</b> 花椰菜、菇、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	<b>金菇瓜湯</b> 瓜果、菇		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
28	五	228放假一天～											

【營養教育】時節入冬，天氣轉冷後，就是台灣白蘿蔔的盛產季，白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」，白蘿蔔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。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法，意指在冬天補身體不止有人參的選擇，冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富。

