

HY 宏遠 114年9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
1	一	糙米飯 白米,糙米	京醬肉柳 豬肉,蔬菜-煮	雞茸寬粉 寬冬粉,蔬菜,雞肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	二	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	瓜仔肉燥干丁 豆干丁,蔬菜,碎瓜,豬肉-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		5.6	2.5	2.3	2.8	763
3	三	胚芽飯 白米,胚芽米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	塔香油腐 油腐,蔬菜,九層塔-煮	紅絲敏豆 敏豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大骨湯 蔬菜,豬大骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
4	四	紫米飯 白米,紫米	蜜汁雞 雞肉,蔬菜-煮	豬腳滷味 蔬菜,豬腳-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	五	蔥頭滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	糖醋魷魚排X1 魷魚排-燒	彩蔬炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜,雞骨		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
8	一	薏仁飯 白米,薏仁	花瓜雞 雞肉,蔬菜,花瓜-煮	豆干肉絲 蔬菜,豆干,肉絲-煮	三色玉米 蔬菜,玉米-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.6	2.7	2.4	2.9	785
9	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	清甜白菜 大白菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	照燒雞 雞肉,蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜,麵輪,豬肉-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
11	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋-炒	燴三絲 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	五	糙米飯 白米,糙米	柴魚雞丁 雞肉,蔬菜,柴魚-煮	燉煮年糕 蔬菜,年糕,豆皮-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜,薏仁		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	一	五穀飯 白米,五穀米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	柴魚肉羹 蔬菜,肉羹-煮	椒鹽四季 四季豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	二	小米飯 白米,小米	虱目魚排X1 魚排-炸	哨子豆腐 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	三	胚芽飯 白米,胚芽米	安東雞 雞肉,蔬菜-煮	菜圃蛋 雞蛋,菜圃,蔥-炒	醬燒海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
18	四	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	冰糖豬腳 豬肉,豬腳,蔬菜-煮	五香黑乾 黑豆干,蔬菜-煮	鮮蔬粉絲 冬粉,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍香雞湯 筍,蔬菜,雞骨	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
19	五	芝麻飯 白米,芝麻	奶醬燉雞 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	粟米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷 蔬菜	高麗凍腐湯 高麗菜,凍豆腐		5.6	2.7	2.4	2.9	785
22	一	燕麥飯 白米,燕麥	沙茶魚 生鮮魚肉,凍豆腐,蔬菜,沙茶-煮	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	雙色花椰 青花菜,白花椰-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉	補助 豆漿	5.6	2.6	2.5	2.7	771
23	二	柴魚烏龍麵 烏龍麵,蔬菜,柴魚	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	脆炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.6	2.6	2.3	2.5	757
24	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	叉燒肉條X3 豬肉,蔬菜-烤	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜-煮	蒜香長豆 敏豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇蔬菜湯 蔬菜,針菇		5.5	2.6	2.6	2.6	762
25	四	白飯 白米	羅勒青醬雞 雞肉,蔬菜-煮	西魯肉 大白菜,豬肉,豆皮-煮	海苔薯瓣X3 薯瓣,海苔粉-烤	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
26	五	糙米飯 白米,糙米	醍醐滷肉 豬肉,蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干,白芝麻-煮	紅藜三色 蔬菜,紅藜-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,蔬菜,雞骨	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	二	白飯 白米	年糕雞 雞肉,蔬菜,年糕-煮	壽喜豆腐鍋 豆腐,蔬菜-煮	炒筍絲 筍,蔬菜,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜,榨菜,冬粉		5.6	2.5	2.3	2.8	763

維持多活動的生活習慣,每週累積至少150分鐘中等費力身體活動,或是75分鐘的費力身體活動。
維持健康必須每日應有充分之身體活動,維持健康體位,並可藉此增加熱量消耗,達成熱量平衡及良好的體重管理。



HY 宏遠 114年9月素食 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
1	一	糙米飯 白米,糙米	咖哩百頁 百頁,蔬菜-煮	炒豆干 豆干,蔬菜-炒	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	履歷 蔬菜	豆腐海芽湯 豆腐,海帶芽	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
2	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	筍燒素肉 素肉,筍-煮	菇香高麗 高麗菜,菇-煮	有機 蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果,薑		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
3	三	胚芽飯 白米,胚芽米	塔香油腐 油腐,蔬菜,九層塔-煮	薑絲麵腸 麵腸,蔬菜,薑-煮	茄汁洋芋 洋芋,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	白菜菇湯 大白菜,菇		5.5	2.6	2.3	2.9	768
4	四	紫米飯 白米,紫米	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-煮	瓜仔干丁 豆干,素絞肉,蔬菜,碎瓜-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,三色豆		5.5	2.7	2.3	2.6	762
5	五	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	滷蘭花干X1 蘭花干-煮	爆炒干絲 豆干絲,蔬菜-炒	蓮子南瓜 南瓜,蓮子-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.6	2.6	2.4	2.6	764
8	一	薏仁飯 白米,薏仁	小瓜素雞 素雞,小黃瓜,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮	燴三色 筍,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
9	二	白飯 白米	素沙茶豆捲 豆捲,蔬菜-煮	番茄豆腐 豆腐,蔬菜,番茄-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	有機 蔬菜	三絲湯 蔬菜	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	豉汁干片 豆干,蔬菜,黑豆瓣-煮	佛跳牆 百頁,素肉,肉蓯蓉丸,蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,蔬菜,冬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
11	四	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵,蔬菜	素燒獅頭X1 素獅子頭,蔬菜-煮	藥膳凍腐 凍腐,蔬菜,當歸尾片-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	履歷 蔬菜	薏仁湯 蔬菜,薏仁		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	五	糙米飯 白米,糙米	酸菜麵腸 麵腸,酸菜,蔬菜-煮	滷大四角X1 油豆腐-煮	紅燒時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	一	五穀飯 白米,五穀米	茄汁油片 油片,蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐,蔬菜,香椿醬-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 洋芋,蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	二	芋香油飯 白米,糯米,蔬菜,芋頭	紅麴素排X1 紅麴素排-蒸	爆炒干片 豆干,蔬菜-炒	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	有機 蔬菜	金針湯 蔬菜,乾金針		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	三	胚芽飯 白米,胚芽米	麻油凍腐 凍腐,蔬菜-煮	鳳梨素若 素排骨酥,蔬菜,鳳梨-煮	麻糬球X1 麻糬球-烤	履歷 蔬菜	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
18	四	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩,蔬菜-煮	五香黑乾 黑豆干,蔬菜-煮	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽,味噌	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
19	五	芝麻飯 白米,芝麻	咖哩油腐 油腐,蔬菜-煮	菜圃干丁 豆干丁,菜圃,蔬菜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢,八角-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
22	一	古早味菜飯 白米,蔬菜,豆干丁	醬燒竹腸 竹腸,蔬菜-煮	素水餃X2 水餃-蒸	南瓜燉煮 南瓜,洋芋-煮	履歷 蔬菜	四神湯 蔬菜,薏仁,四神湯包	補助 豆漿	5.6	2.6	2.5	2.7	771
23	二	白飯 白米	五香豆干X2 豆干-煮	花生麵筋 麵筋,花生,乾香菇-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	有機 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
24	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	紅燒花干X1 蘭花干-煮	泡菜凍腐 凍腐,蔬菜,泡菜-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	素麵線羹 麵線,蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
25	四	白飯 白米	梅干油腐 油腐,梅乾菜,蔬菜-煮	素麥克雞塊X2 素麥克雞塊-烤	豆皮白菜 大白菜,蔬菜,豆捲-煮	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑		5.6	2.7	2.4	2.9	785
26	五	糙米飯 白米,糙米	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜,素絞肉-煮	滷麵輪 麵輪,蔬菜-煮	紅絲條豆 敏豆,蔬菜	履歷 蔬菜	香甜玉米湯 蔬菜,玉米	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
30	二	白飯 白米	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮	素沙茶豆皮 豆皮,蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	有機 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔,蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5

維持多活動的生活習慣,每週累積至少150分鐘中等費力身體活動,或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動,維持健康體位,並可藉此增加熱量消耗,達成熱量平衡及良好的體重管理。

