

宏遠 114年11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
3	一	古早味油飯 白米,糯米,蔬菜	炸虱目魚塊X3 魚塊-炸	燉煮年糕 蔬菜,年糕-煮	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	履歷蔬菜	雙色菜頭湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	二	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉,蔬菜,蘋果醬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	木耳花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
5	三	芝麻飯 白米,芝麻	避風塘炒雞 雞肉,蔬菜,豆酥粉-炒	佛跳牆 蔬菜,豬肉-煮	彩蔬玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜,薏仁,龍骨		5.6	2.5	2.3	2.8	763
6	四	紫米飯 白米,黑米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	馬鈴薯炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	針菇高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜,凍豆腐,柴魚		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
7	五	白飯 白米	立冬麻油雞 雞肉,蔬菜-煮	醬炒豆干丁 豆干丁,蔬菜-煮	家常冬粉 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜,雞蛋		5.6	2.7	2.4	2.9	785
10	一	薏仁飯 白米,薏仁	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	薯塊雞 洋芋,蔬菜,雞肉-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽		5.6	2.6	2.5	2.7	771
11	二	芝麻飯 白米,芝麻	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	洋蔥炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	三色豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
12	三	白飯 白米	韓式燉雞 雞肉,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-煮	紅絲季豆 四季豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 蔬菜,玉米,雞蛋,奶粉		5.6	2.6	2.4	2.6	764
13	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	滷雞翅X1 雞翅-煮	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	雙色花椰 青花菜,白花椰-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
14	五	糙米飯 白米,糙米	茄汁魚塊 生鮮魚肉,蔬菜-煮	雞堡排X1 雞堡排-炸	海結蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,海帶-煮	履歷蔬菜	大麥湯 蔬菜,麥片		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	一	五穀飯 白米,五穀米	蠔油燒雞 雞肉,蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌小魚湯 豆腐,蔬菜,小魚乾,味噌	補助豆漿	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
18	二	胚芽飯 白米,胚芽米	瓜仔雞 雞肉,蔬菜,碎瓜-煮	魷魚捲X1 魷魚捲-烤	香甜玉米 玉米,蔬菜-煮	有機蔬菜	米粉湯 蔬菜,米粉,油蔥		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
19	三	白飯 白米	南洋沙嗲雞 雞肉,蔬菜-煮(含花生粉)	豆干小炒 豆干,蔬菜,豬肉-炒	薑燒冬瓜 冬瓜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	泰式檸檬湯 蔬菜,豆皮,檸檬葉		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
20	四	紫米飯 白米,紫米	糖醋排骨 豬肉,豬大排,蔬菜-燒	柴魚煨雞 蔬菜,雞肉-煮	針菇白菜 大白菜,針菇-煮	履歷蔬菜	鮮蔬凍腐湯 凍豆腐,蔬菜	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
21	五	蔥頭滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	★酥炸海鮮排X1 海鮮排-炸	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		5.6	2.7	2.4	2.9	785
24	一	薏仁飯 白米,薏仁	安東雞 雞肉,蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜,柴魚		5.6	2.6	2.5	2.7	771
25	二	蘑菇醬鐵板麵 麵,蔬菜,蘑菇醬	黃金魚排X1 魚排-炸	南瓜豆腐蛋 豆腐,南瓜,蔬菜,雞蛋-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		5.6	2.6	2.3	2.5	757
26	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉,蔬菜-煮	滷四方腐X1 油豆腐-煮	豆酥季豆 四季豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.5	2.6	2.6	2.6	762
27	四	小米飯 白米,小米	紅燒豬腳 豬肉,豬腳,蔬菜-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	韓式黃芽 黃豆芽,蔬菜,白芝麻-煮	履歷蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜,雞骨,枸杞		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
28	五	糙米飯 白米,糙米	紅咖哩雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	香鬆炒蛋 蔬菜,雞蛋,海苔香鬆-炒	豆皮白菜 大白菜,蔬菜,豆皮-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5

【營養教育】牛奶富含「鈣質」,有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康;豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源,不含膽固醇和乳糖,適合素食主義者和乳糖不耐族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜,是低負擔且為健康的好選擇。