



◎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	一	糙米飯 白米,糙米	咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	鮮蔬凍腐 凍腐,蔬菜,泡菜-煮	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	海帶芽湯 海帶芽,薑	水果	5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
3	二	白飯 白米	香菇肉燥 豬肉,豆干丁,蔬菜-煮	關東煮 蔬菜,煉製品-煮	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
4	三	芝麻飯 白米,芝麻	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮	韓拌黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜,柴魚		5.5	2.5	2.5	2.6	752
5	四	紫米飯 白米,紫米	沙茶肉片 豬肉,蔬菜-煮	香鬆炒蛋 蔬菜,雞蛋,海苔香鬆-炒	海結蘿蔔 白蘿蔔,海帶結,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	木耳雞湯 蔬菜,木耳,雞骨		5.4	2.7	2.3	2.5	750.5
6	五	什錦炒烏龍 烏龍麵,蔬菜	菲力雞排X1 雞排-燒	西魯肉 蔬菜,豬肉,豆皮-煮	紅絲敏豆 敏豆,紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋,蔬菜,龍骨		5.5	2.6	2.3	2.7	759
9	一	薏仁飯 白米,薏仁	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	甜不辣X1 甜不辣-煮	針菇津白 大白菜,針菇,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
10	二	芝麻飯 白米,芝麻	筍扣豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	醬香豆丁 豬肉,豆干,蔬菜-煮	家常冬粉 蔬菜,冬粉-煮	有機 蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋	水果	5.4	2.6	2.5	2.7	757
11	三	白飯 白米	五香雞翅X1 雞翅-煮	彩蔬炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	薑絲燉瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.6	2.7	2.5	2.6	774
12	四	紅蔥雞滷飯 白米,雞肉,豬肉,紅蔥頭	炸鹹酥雞X3 雞肉,蔬菜-炸	回鍋干片 豆干,蔬菜,豬肉-煮	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	昆布雞湯 蔬菜,雞骨		5.5	2.7	2.3	2.6	762
13	五	糙米飯 白米,糙米	卡菲醬雞 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	蘑菇洋芋 洋芋,蔬菜,豬肉,蘑菇-煮	蒜味花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.4	2.7	2.4	2.6	757.5
16	一	五穀飯 白米,五穀米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	海鮮捲X1 海鮮捲-煮	鮮炒時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金菇湯 蔬菜,針菇		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
17	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	黃金魚排X1 魚排-炸	地瓜薯條X4 地瓜條-烤	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果,薏仁		5.6	2.6	2.4	2.6	764
18	三	白飯 白米	照燒雞 雞肉,蔬菜-燒	茄汁干丁 豆干丁,蔬菜,豬肉-煮	豆酥敏豆 敏豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋,奶粉		5.5	2.7	2.5	2.5	762.5
19	四	紫米飯 白米,紫米	打拋豬 豬肉,蔬菜,九層塔-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥,蔬菜-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜,雞骨	水果	5.6	2.7	2.4	2.5	767
20	五	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉,蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜,麵輪,豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		5.5	2.6	2.6	2.6	762
23	一	薏仁飯 白米,薏仁	砂鍋魚 生鮮魚肉(烏魚),凍豆腐,蔬菜-燒	獅子頭X1 獅子頭,蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,蔬菜,雞骨	補助 豆漿	5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
24	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋-炒	炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.3	2.7	2.4	2.7	755
25	三	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	部隊鍋 豆腐,蔬菜,冬粉-煮	蝦香鮮瓜 瓜果,蔬菜,蝦皮-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,蔬菜,雞骨		5.5	2.6	2.5	2.7	764
26	四	韓式海苔拌飯 白米,蔬菜,雞蛋,海苔香鬆	炸雞排X1 雞排-炸	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	脆炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	凍腐蔬菜湯 凍豆腐,蔬菜		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
27	五	糙米飯 白米,糙米	莎莎肉醬 豬肉,蔬菜-煮	年糕雞 蔬菜,雞肉,年糕-煮	鍋燒甘藍 高麗菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜,蔬菜	水果	5.4	2.7	2.2	2.6	752.5
30	一	薏仁飯 白米,薏仁	蠔油雞 雞肉,蔬菜-煮	時蔬豬腳 蔬菜,豬腳-煮	蒜炒季豆 四季豆,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時蔬春雨湯 冬粉,蔬菜		5.6	2.4	2.3	2.7	751
31	二	白飯 白米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐,蔬菜,雞蛋-煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		5.5	2.7	2.5	2.5	762.5

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。

宏遠 115年3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...等，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	一	糙米飯 白米,糙米	泡菜凍腐 凍腐,蔬菜,素泡菜-煮	八寶干丁 豆干,蔬菜-煮	鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽,薑	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
3	二	白飯 白米	紅燒蘭花干X1 蘭花干-煮	鹹水百頁 蔬菜,百頁豆腐-煮	鐵板豆芽 豆芽菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.3	2.5	2.5	2.6	738
4	三	芝麻飯 白米,芝麻	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	花生麵筋 麵筋,花生,蔬菜-煮	菇香時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	四神湯 洋芋,蔬菜,四神湯包		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
5	四	紫米飯 白米,紫米	糖醋油腐 油腐,蔬菜-煮	佛跳牆 蔬菜,素肉,筍,鮑丸-煮	鄉村粉絲 蔬菜,粉絲-煮	履歷蔬菜	菇菇鮮蔬湯 蔬菜,菇		5.3	2.5	2.5	2.6	738
6	五	黃金粟香炊飯 白米,蔬菜,栗子	燒素魚排X1 素魚排-燒	榨菜豆干 豆干,榨菜,蔬菜-煮	韓式黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲時瓜湯 瓜果,蔬菜		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
9	一	薏仁飯 白米,薏仁	藥膳凍腐 凍腐,蔬菜-煮	酸甜竹腸 蔬菜,竹腸-煮	田園玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
10	二	芝麻飯 白米,芝麻	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-煮	香椿烤麩 蔬菜,烤麩-煮	針菇高麗 高麗菜,針菇,蔬菜-煮	有機蔬菜	香甜玉米湯 玉米,蔬菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	718.5
11	三	白飯 白米	豉汁干片 豆干,蔬菜-煮	筍香素肉 筍,素肉-滷	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
12	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	五香豆干X2 豆干-滷	關東煮 蔬菜,素丸子,油腐,筍,鮑丸-煮	義式洋芋 洋芋,蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 瓜果,蔬菜,枸杞		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
13	五	糙米飯 白米,糙米	香椿豆腐 豆腐,蔬菜-煮	沙茶素雞 蔬菜,素雞,素沙茶-煮	紅絲條豆 敏豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
16	一	上海菜飯 白米,蔬菜,豆干,素火腿	素棒棒腿X1 素棒棒腿-煮	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜-煮	枸杞南瓜 南瓜,枸杞-蒸	履歷蔬菜	金菇湯 蔬菜,針菇		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	二	胚芽飯 白米,胚芽米	滷大溪豆干 豆干,蔬菜-滷	素沙茶麵腸 蔬菜,麵腸,素沙茶醬-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔,蔬菜-煮	有機蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果,薏仁		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
18	三	白飯 白米	燒素茶鵝X1 素茶鵝-煮	玉米豆丁 豆干,玉米,蔬菜-煮	羅漢齋 蔬菜,冬粉,豆皮-煮	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.6	2.9	2.5	2.6	789
19	四	紫米飯 白米,紫米	糖醋烤麩 烤麩,蔬菜-煮	醬爆干片 蔬菜,豆干-炒	木耳甘藍 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線,蔬菜	水果	5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
20	五	白飯 白米	椰香油腐 油腐,蔬菜,椰奶-煮	豉汁素雞片 素雞,蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.8	2.6	2.2	2.4	764
23	一	薏仁飯 白米,薏仁	雪菜炒豆干 豆干,雪裡紅,蔬菜-炒	素蒸餃X2 素水餃-蒸	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜,番茄	補助豆漿	5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
24	二	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵,蔬菜	素燒獅子頭X1 素獅子頭,蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮	紅藜三色 蔬菜,紅藜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
25	三	白飯 白米	滷油腐海帶 油腐,蔬菜-滷	茄汁竹腸 蔬菜,竹腸-煮	蓮子南瓜 南瓜,蓮子-蒸	履歷蔬菜	白玉湯 白蘿蔔,蔬菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738
26	四	小米飯 白米,小米	滷蘭花干X1 蘭花干-煮	打拋干丁 蔬菜,豆干-煮	咖哩洋芋 洋芋,蔬菜-煮	履歷蔬菜	凍腐蔬菜湯 凍豆腐,蔬菜		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
27	五	糙米飯 白米,糙米	蔭豉豆腐 豆腐,蔬菜,素蚵仔-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜,蔬菜	水果	5.4	2.6	2.2	2.4	736
30	一	薏仁飯 白米,薏仁	三杯百頁 百頁豆腐,蔬菜-煮	酸菜黑乾 黑豆干,酸菜,蔬菜-煮	菇香花椰 花椰菜,菇-煮	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 冬粉,蔬菜		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
31	二	白飯 白米	年糕凍腐 凍腐,年糕,蔬菜-煮	鐵板素雞 素雞,蔬菜-煮	蜜汁地瓜 地瓜,蔬菜,麥芽糖-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。