



宏遠 115年5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	熱能
4	一	芝麻飯 白米,芝麻	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	關東煮 蔬菜,煉製品-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜,薏仁	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
5	二	家常炒麵 油麵,蔬菜	蜜汁魷魚排X1 魷魚排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.3	2.5	2.5	2.6	738
6	三	糙米飯 白米,糙米	安東年糕雞 雞肉,蔬菜,年糕-煮	肉燥油腐 油腐,蔬菜,豬肉-煮	塔香海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
7	四	胚芽飯 白米,胚芽米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮	芽菜什錦 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
8	五	白飯 白米	五香雞翅X1 雞翅-煮	馬鈴薯肉醬 洋芋,豬肉,蔬菜-煮	香拌四季 敏豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬排骨湯 蔬菜,龍骨		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
11	一	薏仁飯 白米,薏仁	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-煮	時令鮮瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
12	二	芝麻飯 白米,芝麻	冰糖豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	木耳銀芽 綠豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	昆布雞湯 蔬菜,雞骨	水果	5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
13	三	白飯 白米	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	瓜仔干丁 豆干,蔬菜,豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
14	四	糙米飯 白米,糙米	洋蔥豬柳 豬肉,蔬菜-煮	玉米雞茸 蔬菜,玉米,雞肉-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 瓜果,薑絲		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	五	黃金粟香炊飯 白米,蔬菜,栗子	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	三杯油腐 油豆腐,蔬菜-煮	佃煮菜頭 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
18	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉,蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	紅絲花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
19	二	胚芽飯 白米,胚芽米	蜂蜜照燒雞 雞肉,蔬菜,蜂蜜-煮	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜,菇-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	補助豆漿	5.4	2.6	2.2	2.4	736
20	三	白飯 白米	無錫排骨 豬肉,蔬菜-燒	紅燒雞 蔬菜,雞肉-煮	木耳四季 敏豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍,蔬菜		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
21	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	炸雞排X1 雞排-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	黃芽湯 黃豆芽,蔬菜	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
22	五	小米飯 白米,小米	豆瓣魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-燒	黑輪X1 黑輪-煮	藜麥洋芋 洋芋,蔬菜,藜麥-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
25	一	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	西魯肉 蔬菜,豬肉,豆皮-煮	鮮蔬粉絲 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
26	二	紅蔥雞滷飯 白米,雞肉,豬肉	香酥魚排X1 虱目魚排-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	有機蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		5.5	2.4	2.3	2.5	735
27	三	胚芽飯 白米,胚芽米	肉骨茶燉雞 雞肉,蔬菜,枸杞-煮	香干肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	柴魚時蔬湯 蔬菜,柴魚		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
28	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	脆炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,雞骨		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
29	五	糙米飯 白米,糙米	蠔油雞 雞肉,蔬菜-煮	黑糖滷味 蔬菜,豆干,豬肉-煮	紅片高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜	水果	5.8	2.6	2.2	2.4	764

【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物,包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子,提供身體所需的能量與關鍵營養素,有助於骨骼生長發育、提升免疫力,減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣,讓身體更健康、學習更有精神!



宏遠 115年5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、含麩筋蛋白之穀物製品、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
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩油腐 油腐、蔬菜-煮	醃醬干丁 豆干、蔬菜、素肉-煮	椒鹽四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 薏仁、蔬菜	水果	5.5	2.6	2.3	2.9	768
5	二	燕麥飯 白米、燕麥	韓式豆腐煲 豆腐、蔬菜、泡菜、年糕-煮	花生麵筋 麵筋、花生、蔬菜-煮	黃芽三絲 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
6	三	糙米飯 白米、糙米	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-煮	佛跳牆 蔬菜、素排骨、蹄筋丸-煮	鮮炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.4	2.5	2.7	749
7	四	古早味菜飯 白米、蔬菜、豆干、素火腿	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	醬燒凍腐 凍腐、蔬菜-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		5.7	2.5	2.5	2.6	766
8	五	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-煮	豉香干片 豆干、蔬菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜、粉蒸粉-蒸	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.6	762
11	一	薏仁飯 白米、薏仁	鳳梨素若 蔬菜、素排骨、鳳梨-煮	素蒸餃X2 素蒸餃-蒸	咖哩洋芋 洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐、蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	二	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	五香豆干X2 豆干-滷	素沙茶豆皮 蔬菜、豆皮、素沙茶-煮	木耳花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜蔬菜湯 榨菜、蔬菜	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
13	三	白飯 白米	筍燒竹捲 竹捲、蔬菜-煮	海結黑干 豆干、海帶結、蔬菜-煮	清炒條豆 敏豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
14	四	糙米飯 白米、糙米	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	醬爆素雞 素雞、蔬菜-煮	三色豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
15	五	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜-煮	鹹水百頁 百頁、蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-烤	履歷蔬菜	四神湯 薏仁、蔬菜、四神湯包		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	一	黃金粟香炊飯 白米、蔬菜、栗子	燒素排X1 素排-燒	瓜仔干丁 豆干、蔬菜、素絞肉-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、豆皮-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		5.6	2.6	2.4	2.6	764
19	二	胚芽飯 白米、胚芽米	五更凍腐 凍腐、蔬菜、素粉肝-煮	筍香素肉 筍、素肉塊、蔬菜-煮	枸杞鮮瓜 蔬菜、枸杞-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	補助豆漿	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
20	三	白飯 白米	香滷麵輪 麵輪、蔬菜-滷	醬燒骰子腐 油腐、蔬菜-燒	金粒花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍、蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
21	四	五穀飯 白米、五穀米	麻油素腰花 素腰花、凍腐、蔬菜-煮	干絲小炒 蔬菜、豆干絲-炒	芝麻球X2 芝麻球-烤	履歷蔬菜	薑香時瓜湯 瓜果、蔬菜	水果	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
22	五	小米飯 白米、小米	糖醋素若 素肉、蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐、蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
25	一	白飯 白米	柚醬竹捲 竹捲、蔬菜-煮	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁-煮	清炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
26	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩百頁 百頁、蔬菜-煮	雪菜干丁 豆干丁、雪菜、蔬菜-煮	豆酥敏豆 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	有機蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
27	三	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒素排X1 素排-燒	藥膳凍腐 凍腐、蔬菜-煮	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-煮	履歷蔬菜	苳菜粉絲湯 冬粉、蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
28	四	白飯 白米	素燥豆腐 豆腐、素肉、蔬菜-煮	沙茶素雞 素雞、蔬菜-煮	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-燒	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁、當歸尾片		5.6	2.6	2.5	2.7	771
29	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	滷大四角X1 油豆腐-滷	大溪黑干 豆干、蔬菜-煮	薯條X4 薯條-炸	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757

【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物，包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子，提供身體所需的能量與關鍵營養素，有助於骨骼生長發育、提升免疫力，減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣，讓身體更健康、學習更有精神！