



●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

宏遠使用國產豬肉

●營養師: 廖偉翔(營養字第011882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
31	一	上海菜飯 白米, 蔬菜	三杯雞 雞肉, 蔬菜-煮	白菜滷 蔬菜, 豬肉-滷	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜, 薏仁		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
1	二	芝麻飯 白米, 芝麻	醉醬肉燥 豬肉, 豆干, 蔬菜-煮	關東煮 蔬菜, 煉製品-煮	鐵板豆芽 綠豆芽, 蔬菜-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽, 薑絲		5.4	2.6	2.2	2.4	736
2	三	糙米飯 白米, 糙米	泰式咖哩雞 雞肉, 洋芋-煮	四季干片 敏豆, 豆干-煮	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 蔬菜, 豆腐		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
3	四	小米飯 白米, 小米	沙茶魚丁 生鮮魚肉, 蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	針菇白菜 大白菜, 金針菇-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果, 枸杞		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
4	五	燕麥飯 白米, 燕麥	可樂雞翅X1 雞翅-滷	韓式凍腐煲 蔬菜, 凍腐, 年糕, 泡菜-煮	脆炒海絲 海帶, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋, 蔬菜, 龍骨		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
7	一	什錦炒烏龍 烏龍麵, 蔬菜	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	干絲小炒 豆干絲, 蔬菜-炒	炒筍絲 筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
8	二	芝麻飯 白米, 芝麻	義式燉雞 雞肉, 蔬菜-煮	QQ芝麻球X2 芝麻球-烤	香拌四季 敏豆, 蔬菜-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 蔬菜		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
9	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	鐵板肉柳 豬肉, 蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干, 芝麻-滷	開陽高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果, 蔬菜, 雞骨		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
10	四	燕麥飯 白米, 燕麥	嫩汁雞排X1 雞排-燒	茄汁豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
11	五	薏仁飯 白米, 薏仁	紅燒燉肉 豬肉, 蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮卷-烤	鮮蔬冬粉 蔬菜, 冬粉-煮	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽, 蔬菜		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
14	一	紅蔥滷肉飯 白米, 豬肉, 紅蔥頭	京醬雞 雞肉, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	麻香高麗 高麗菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米	補助豆漿	5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
15	二	芝麻飯 白米, 芝麻	蒲燒雞 雞肉, 蔬菜, 芝麻-煮	田園三色 蔬菜, 豆干-煮	捲捲海茸 海茸, 蔬菜-煮	有機蔬菜	針菇雞湯 蔬菜, 雞骨		5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	三	小米飯 白米, 小米	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	古早味油腐 蔬菜, 油豆腐, 豬肉-煮	時令鮮瓜 瓜果, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜, 冬粉, 榨菜		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
17	四	燕麥飯 白米, 燕麥	泡菜肉片 豬肉, 蔬菜, 泡菜-煮	年糕燒雞 蔬菜, 雞肉, 年糕-燒	韓式黃芽 蔬菜, 海帶, 芝麻-煮	履歷蔬菜	大醬湯 蔬菜, 豆腐		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
18	五	薏仁飯 白米, 薏仁	奶香雞 雞肉, 蔬菜, 奶粉-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.8	2.6	2.2	2.4	764
21	一	茄汁義大利麵 義大利麵, 蔬菜	香滷豬排X1 豬排-滷	甜不辣X1 甜不辣-煮	乾煸四季 敏豆, 蔬菜, 豆酥粉-煮	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽, 味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
22	二	芝麻飯 白米, 芝麻	椒鹽魚片X1 魚肉-炸	木耳炒蛋 雞蛋, 蔬菜-炒	鍋燒白菜 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 蔬菜, 龍骨, 金針		5.3	2.5	2.5	2.6	738
23	三	燕麥飯 白米, 燕麥	花瓜雞 雞肉, 蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干, 蔬菜, 豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋, 蔬菜, 紅藜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 肉骨茶包		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
24	四	糙米飯 白米, 糙米	蜂蜜照燒雞 雞肉, 蔬菜, 蜂蜜-煮	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	紅絲花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 奶粉		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂											
29	二	芝麻飯 白米, 芝麻	蔥爆豬柳 豬肉, 蔬菜-煮	大溪黑干 豆干, 蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮筍湯 筍, 蔬菜		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
30	三	糙米飯 白米, 糙米	糖醋雞 雞肉, 蔬菜-煮	哨子豆腐 豆腐, 豬肉, 蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果, 玉米-煮	履歷蔬菜	薑香瓜湯 瓜果, 薑絲		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己, 也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果, 不僅食材最新鮮、營養流失少, 更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少, 落實「光盤行動」不剩食。用感恩的心吃完每頓飯, 就是對身體與大自然最美麗的承諾。