



宏遠

115年11月

東湖國小



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射污染食品

◎ 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
2	一	柴香烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、柴魚	嫩汁雞排X1 雞排-燒	蒸餃X2 蒸餃-蒸	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、蔬菜、雞骨		5.6	2.5	2.3	2.8	763
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	酸菜方干 四方干、酸菜-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	鮮蔬海帶湯 蔬菜、海帶		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
4	三	紫米飯 白米、紫米	韓式安東雞 雞肉、蔬菜、冬粉-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	開陽蒲瓜 瓜果、蔬菜、蝦皮-煮	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 筍、龍骨		5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	四	小米飯 白米、小米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	關東煮 白蘿蔔、米血糕、虱目魚丸-煮	黃芽三絲 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
6	五	薏仁飯 白米、薏仁	滷翅腿X2 雞翅腿-滷	沙茶洋蔥豬 蔬菜、洋蔥、豬肉-煮	芝香四季 敏豆、蔬菜、芝麻-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 蔬菜、麵線		5.6	2.7	2.4	2.9	785
9	一	肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉	梅干扣肉 豬肉、筍干、梅干-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木耳花椰 花椰菜、木耳-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
10	二	燕麥飯 白米、燕麥	菲力雞排X1 雞排-燒	肉末粉絲 蔬菜、冬粉、豬肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	有機 蔬菜	昆布黃芽湯 黃豆芽、海帶芽	補助 豆漿	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
11	三	芝麻飯 白米、芝麻	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	香菇肉羹 蔬菜、肉羹、香菇-煮	香炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	福菜筍湯 筍、福菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	四	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞肉、蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	脆炒豆薯 豆薯、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
13	五	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒魷魚排X1 魷魚排-燒	蔭鳳梨雞 蔬菜、雞肉、蔭鳳梨-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	一	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	蒜酥雞 雞肉、蔬菜-煮	銀絲卷X1 銀絲卷-蒸	雙色花椰 青花椰、白花椰-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	二	燕麥飯 白米、燕麥	香滷豬排X1 豬排-滷	咖哩雞 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	炒筍絲 筍、蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	三	糙米飯 白米、糙米	柚香雞翅X1 雞翅-煮	紅燒油腐 蔬菜、油腐、豬肉-燒	木須高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	脆炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
20	五	胚芽飯 白米、胚芽米	奶香白醬雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	魷魚丸X2 魷魚丸X2-烤	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
23	一	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	酥炸魚片X1 生鮮魚片-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	油燻筍茸 筍、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 蔬菜、榨菜、豬肉		5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	二	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	高麗鹹豬肉 高麗菜、鹹豬肉、蔬菜-煮	香炒銀芽 綠豆芽、蔬菜-煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		5.6	2.6	2.3	2.5	757
25	三	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	天婦羅條 甜不辣條、蔬菜-煮	蒜香四季 敏豆、蔬菜、蒜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜、番茄		5.5	2.6	2.6	2.6	762
26	四	五穀飯 白米、五穀米	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	鄉村粉絲 蔬菜、冬粉-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	五	紫米飯 白米、紫米	梅林醬排骨 豬肉、豬大排、蔬菜-煮	八角黑干 黑豆干、蔬菜、八角-煮	鮮炒蒲瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	菜頭雞湯 白蘿蔔、蔬菜、雞骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	一	糙米飯 白米、糙米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	豚骨湯 蔬菜、龍骨		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5

【營養教育】想要順暢好吸收、腸道好健康，膳食纖維是不可或缺的！選擇蔬菜與主食時，按照「全穀、菇藻、深綠、彩果」的豐富色彩打菜。全穀雜糧與根莖類富含高膳食纖維能預防便秘；菇類與海藻富含水溶性纖維能照顧腸道好菌；深綠蔬菜與彩虹蔬果能提供滿滿維生素與礦物質。聰明搭配多元高纖食材，讓我們腸胃順暢、快樂成長！