

宏遠 112年9月菜單 **麗林國小**

◎ 營 養 師：張李碧 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)290-0198
 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、酒製品、堅果類、含脂肪蛋白之動物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等食品及其製品，不適合其過敏體質者食用
 *本公司全面使用非基因改造大豆製品及玉米、廣安心食用、*祝用餐愉快*

日	週	主食	主菜	副菜		湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(仟卡)
8/31	四	茄汁炒飯 白米+青豆+玉米+鳳梨	壽喜燒 肉片+洋蔥+金針菇-煮	雞茸粉絲 雞肉+白菜+冬粉-煮	海芽三色 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽-煮	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
1	五	◎薏仁飯 白米+薏仁	糖醋雞丁 雞肉+甜椒+洋蔥-煮	黑胡椒豬柳 豬肉+高麗+紅蘿蔔-煮	◎芝香四季 四季豆+紅蘿蔔+芝麻-煮	履歷蔬菜 枸杞山藥湯 洋芋+山藥+枸杞		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
4	一	◎燕麥飯 白米+燕麥	滷豬排 豬排-滷	◎紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	◎白菜滷 白菜+木耳+柴魚-煮	履歷蔬菜 ◎玉米濃湯 洋芋+玉米+奶粉	補助豆漿	5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	二	◎什錦炒烏龍麵 烏龍麵+紅蘿蔔+木耳+高麗	炸雞排 雞排-炸	肉絲炒筍 肉絲+筍+紅蘿蔔-煮	蒜香豆芽 豆芽+紅K+木耳絲-煮	有機蔬菜 ◎味噌豆腐湯 豆腐+海芽	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
7	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	◎花生豬腳 黑豆干+豬腳+花生-滷	芹香高麗 高麗+紅蘿蔔+木耳+芹菜-煮	履歷蔬菜 ◎青菜蛋花湯 白菜+紅蘿蔔+蛋	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
8	五	◎紅藜飯 白米+紅藜	◎南瓜奶醬魚 鮭魚+南瓜+毛豆+奶粉-煮	◎鮮蔬蒸蛋 雞蛋+毛豆+玉米-蒸	翡翠三絲 海絲+紅蘿蔔+金針菇-煮	履歷蔬菜 黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
11	一	◎番茄義大利麵 麵條+紅蘿蔔+青豆+番茄+洋蔥	烤雞排 雞排-烤	◎玉米蝦仁 蝦仁+玉米+紅蘿蔔+洋蔥-煮	韭香豆芽 豆芽+韭菜+木耳-煮	履歷蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	二	◎小米飯 白米+小米	八角滷肉 豬肉+紅白蘿蔔+八角-滷	◎肉末豆腐 豆腐+豬肉+青豆+番茄-煮	脆炒高麗 高麗+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜 ◎海芽蛋花湯 海芽+蛋	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
14	四	◎薏仁飯 白米+薏仁	沙茶肉片 肉片+洋蔥-炒	烤翅腿X2 翅小腿-烤	香油四季 敏豆+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 筍絲湯 筍絲+紅蘿蔔	水果	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
15	五	◎五穀飯 白米+五穀米	◎芝麻羅勒青醬雞 雞肉+洋芋+鮑菇+洋蔥-煮	◎柴香蒸蛋 雞蛋+毛豆+柴魚片-蒸	鮮炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 高麗+番茄+洋蔥+芹菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	一	紅蔥頭油飯 白米+糯米+豬肉+紅蔥頭+菇	燒烤醬豬排 豬排-滷	鹹酥雞 雞肉-炸	針菇黃瓜 黃瓜+菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 ◎味噌湯 豆腐+海芽		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
19	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-炒	◎番茄炒蛋 蛋+番茄+洋蔥-炒	螞蟻上樹 豆芽+冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜 ◎玉米濃湯 洋芋+玉米+奶粉	水果+乳品	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
21	四	◎胚芽飯 白米+胚芽米	◎芝麻蒲燒雞 雞肉+地瓜+芝麻-滷	香菇瘦肉 豬肉+白蘿蔔+菇-煮	紅仁高麗 高麗+紅蘿蔔+蒜-煮	履歷蔬菜 昆布湯 海帶+冬瓜+薑	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
22	五	◎芝麻飯 白米+芝麻	蠔油豬柳 豬肉+洋蔥-煮	◎奶醬燉魚 鮭魚+洋芋+甜椒+奶粉-煮	木須花椰 花椰+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜 鮮瓜雞湯 扁蒲+紅蘿蔔+雞丁		5.6	2.6	2.3	2.5	757
23	六	◎大麥飯 白米+大麥	翅小腿X2 翅小腿-滷	◎打拋肉 豆干+豬肉+洋蔥+番茄+玉米-炒	蒜香菜豆 敏豆+紅蘿蔔+蒜-煮	履歷蔬菜 ◎白菜豆腐湯 白菜+豆腐		5.5	2.6	2.6	2.6	762
25	一	◎芝麻飯 白米+芝麻	豬排 豬排-滷	◎洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥+青豆-炒	什錦年糕 白菜+年糕+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 ◎蘿蔔玉米湯 海帶+蘿蔔+玉米段		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
26	二	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍-煮	◎紅燒魚 鮭魚+白蘿蔔+蘿蔔+蒜酥-煮	咖哩薯塊 洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	有機蔬菜 ◎鮮蔬清湯 豆腐+紅蘿蔔+木耳	水果	5.6	2.5	2.5	2.6	759
28	四	◎糙米飯 白米+糙米	洋蔥燒雞 雞肉+洋蔥+菇-煮	◎醬爆油腐 油腐+筍+木耳-炒	鐵板豆芽 豆芽+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 大醬湯 白菜+紅蘿蔔+洋蔥+針菇	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728

※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

衛生福利部 國民健康署 "我的餐盤"

每天早晚一杯奶
 每餐水果拳頭大
 菜比水果多一點
 飯跟蔬菜一樣多
 豆魚蛋肉一掌心
 堅果種子一茶匙

