



宏遠 114年4月 麗林國小



●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、含麩筋蛋白之穀物製品、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
1	二	蘑菇醬 鐵板麵 麵,蔬菜,蘑菇醬	韓式肉片 豬肉,大白菜,泡菜-煮	薯球 X3 薯球-烤	脆炒豆芽 綠豆芽,紅蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	◎玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔,青豆,奶粉	水果	5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
2	三	白飯 白米	◎奶醬燉雞 雞肉,洋芋,南瓜,菇,奶粉-煮	玉米肉茸 玉米,洋蔥,豬肉,青豆-煮	蒜香花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 大白菜,洋蔥,番茄		5.5	2.4	2.6	2.5	735
3	四	兒童節快樂!											
4	五												
7	一	白飯 白米	蜜汁照燒雞 雞肉,菇,紅蘿蔔-煮	◎洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋-炒	針菇津白 大白菜,針菇,木耳-煮	履歷蔬菜	◎味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
8	二	小米飯 白米,小米	滷豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	炸雞 地瓜,雞肉-炸	雜菜粉絲 黃豆芽,冬粉,洋蔥,紅蘿蔔,木耳-煮	有機蔬菜	◎玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔,青豆,奶粉	水果	5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
9	三	◎燕麥飯 白米,燕麥	黃燜雞 雞肉,洋芋,青椒-煮	◎蒲燒鯛魚排X1 魚片-烤	木耳高麗 高麗菜,紅蘿蔔,木耳-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 冬瓜,枸杞,薑		5.6	2.6	2.5	2.6	766.5
10	四	◎古早味 蛋炒飯 白米,蔬菜,雞蛋	◎沙茶豬柳 豬肉,洋蔥,沙茶-煮	肉圓 X1 肉圓-蒸	紅絲敏豆 敏豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 大黃瓜,紅蘿蔔,雞骨		5.5	2.4	2.3	2.6	739.5
11	五	◎芝麻飯 白米,芝麻	燒烤 檸檬雞翅 X1 雞翅-烤	蘿蔔豬 白蘿蔔,豬肉,海帶-煮	炒筍絲 筍,紅蘿蔔,木耳-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 大白菜,紅蘿蔔,肉骨茶包		5.4	2.5	2.4	2.7	747
14	一	胚芽飯 白米,胚芽米	壽喜燒 豬肉,洋蔥,菇-煮	◎茶葉蛋 X1 雞蛋-煮	彩繪甘藍 高麗菜,紅蘿蔔,木耳-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑		5.5	2.4	2.3	2.7	744
15	二	炒烏龍麵 烏龍麵,蔬菜	◎脆皮 起司雞排 X1 雞排-炸	烤薯瓣 X 3 馬鈴薯-烤	雙色花椰 花椰菜-煮	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 大白菜,紅蘿蔔,柴魚粉	水果	5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
16	三	白飯 白米	蘑菇豬柳 豬肉,紅蘿蔔,洋蔥,菇-煮	◎白菜年糕 大白菜,年糕,角螺,木耳-煮	香油黃芽 黃豆芽,海帶芽-煮	履歷蔬菜	香甜南瓜湯 南瓜,枸杞		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
17	四	紫米飯 白米,紫米	◎地瓜雞 雞肉,地瓜,白芝麻-燒	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒時瓜 扁蒲,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	◎酸辣湯 豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
18	五	白飯 白米	◎迷迭香魚丁 生鮮魚肉,洋芋,洋蔥-燒	雞肉雜煮 白蘿蔔,雞肉,海帶-煮	蒜炒條豆 敏豆,紅蘿蔔,木耳-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 大黃瓜,紅蘿蔔,豬大骨		5.4	2.6	2.6	2.6	755
21	一	紅蔥 雞滷飯 白米,雞肉,豬肉,紅蔥頭	小雞腿 X2 雞腿-煮	肉燥油腐 豆薯,油豆腐,洋蔥,豬肉-煮	海帶彩絲 海帶,紅蘿蔔,菇-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 洋芋,番茄,洋蔥,芹	補助豆漿	5.4	2.4	2.3	2.5	728
22	二	白飯 白米	高昇排骨 豬肉,豬排骨,白蘿蔔-煮	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	清甜白菜 大白菜,木耳-煮	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽,味噌	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
23	三	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞 雞肉,地瓜,青椒-燒	◎黃金魚塊 X2 虱目魚塊-烤	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米	履歷蔬菜	菇菇瓜湯 扁蒲,菇,木耳		5.5	2.5	2.5	2.6	752
24	四	◎五穀飯 白米,五穀米	瓜仔肉 豬肉,豆干丁,洋蔥,碎瓜-煮	無骨 雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	香拌芽菜 綠豆芽,紅蘿蔔,木耳-煮	履歷蔬菜	白玉湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹		5.4	2.6	2.3	2.5	743
25	五	白飯 白米	安東雞 雞肉,洋芋,玉米筍-煮	◎豆干肉絲 筍,豆干,豬肉-煮	炒冬粉 高麗菜,冬粉,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	◎蔬菜豆腐湯 大白菜,豆腐		5.3	2.7	2.4	2.7	755
28	一	糙米飯 白米,糙米	◎蜜汁 魷魚排 X1 魷魚排-燒	◎番茄豆腐 豆腐,番茄,豬肉,青豆-煮	炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鮮筍雞湯 筍,木耳,雞骨		5.5	2.6	2.5	2.7	764
29	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉,菇,青椒,九層塔-煮	◎台式油蔥 蒸蛋 雞蛋,油蔥-蒸	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔,木耳-煮	有機蔬菜	◎蛋花湯 海帶芽,雞蛋	水果	5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
30	三	◎芝麻飯 白米,芝麻	燒肉井 豬肉,洋蔥,玉米筍-煮	咖哩雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔,洋蔥-煮	◎芝香季豆 四季豆,木耳,白芝麻-煮	履歷蔬菜	蘿蔔金菇湯 白蘿蔔,菇		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5

【我的餐盤口訣】1.每天早晚一杯奶 2.每餐水果拳頭大 3.菜比水果多一點 4.飯跟蔬菜一樣多 5.豆魚蛋肉一掌心 6.堅果種子一茶匙。