

HY 宏遠 114年5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
【◎表示含有過敏原: 海鮮類、堅果、穀物類、蛋製品、奶製品、大豆製品】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	豆魚 雞肉	蔬菜	水果	熱量
1	四	◎茄汁義大利麵 義大利麵, 蔬菜	無骨雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	薑絲燉瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 薑-煮	有機蔬菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
2	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	◎蜜汁魷魚排X1 魷魚排-燒	◎海結豆干 海帶, 豆干, 蔬菜-煮	什錦玉米 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥-煮	履歷蔬菜	枸杞雞湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 雞骨, 枸杞		5.6	2.6	2.4	2.5	759.5
5	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	照燒雞 雞肉, 洋芋, 洋蔥-煮	薯餅 X2 薯餅-烤	燴三絲 筍, 紅蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	◎大滷湯 豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳		5.4	2.6	2.5	2.7	757
6	二	◎五穀飯 白米, 五穀米	蔥爆豬柳 豬肉, 蔬菜-煮	◎台式油蔥蒸蛋 雞蛋, 油蔥-蒸	蒜香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒	有機蔬菜	◎味噌湯 海帶芽, 味噌	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
8	四	滷肉飯 白米, 豬肉, 油蔥	醬冬瓜燜肉 豬肉, 冬瓜, 鹹冬瓜-煮	鹹酥雞 X3 雞肉-炸	清甜白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	竹筍雞湯 筍, 紅蘿蔔, 雞骨		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
9	五	紫米飯 白米, 紫米	◎奶香雞 雞肉, 玉米, 菇, 洋蔥, 奶粉-煮	地瓜薯條 X4 地瓜條-烤	◎芝香四季 四季豆, 菇, 白芝麻-煮	履歷蔬菜	◎番茄豆腐湯 豆腐, 高麗菜, 番茄-煮		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
12	一	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒 豬肉, 洋蔥, 菇-煮	蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕-蒸	香油黃芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 冬瓜, 雞骨, 紅蘿蔔		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
13	二	◎家常炒麵 油麵, 蔬菜	酥炸無骨雞排 X1 雞排-炸	◎南瓜豆腐蛋 豆腐, 南瓜, 蔬菜, 雞蛋-煮	◎蝦香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦皮-煮	有機蔬菜	◎蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	水果	5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
15	四	◎燕麥飯 白米, 燕麥	三杯雞 雞肉, 菇, 九層塔-煮	◎茶葉蛋 X1 殼蛋-煮	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔		5.5	2.5	2.4	2.7	754
16	五	白飯 白米	◎砂鍋魚煲 生鮮魚肉, 凍豆腐, 大白菜, 沙茶-燒	鍋貼 X2 鍋貼-蒸	川耳鮮瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	排骨湯 洋芋, 蔥仁, 龍骨		5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
19	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	糖醋雞 雞肉, 地瓜, 洋蔥, 鳳梨-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇白菜 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	2.4	2.6	742.5
20	二	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉, 豬腳, 筍-煮	烤薯瓣 X3 馬鈴薯瓣-烤	炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薏仁瓜湯 冬瓜, 薏仁	水果	5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
22	四	古早味油飯 白米, 糯米, 蔬菜	烤雞翅 X1 雞翅-烤	◎蜜汁豆干 豆干, 白芝麻-煮	清炒時瓜 扁蒲, 木耳-炒	履歷蔬菜	三絲雞湯 筍, 紅蘿蔔, 木耳, 雞骨	補助豆漿	5.5	2.6	2.6	2.6	762
23	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	瓜仔雞 雞肉, 冬瓜, 花瓜, 菇-煮	◎花枝捲 X1 花枝捲-烤	◎豆皮高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 豆皮-炒	履歷蔬菜	黃芽番茄湯 黃豆芽, 番茄, 洋蔥		5.4	2.4	2.3	2.5	728
26	一	白飯 白米	鐵板肉片 豬肉, 洋蔥, 小黃瓜-煮	咖哩肉醬 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜, 木耳, 蒜-炒	履歷蔬菜	◎蔬菜蛋花湯 大白菜, 紅蘿蔔, 雞蛋		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	二	◎炒烏龍麵 烏龍麵, 蔬菜	青醬雞 雞肉, 洋芋, 菇, 洋蔥-煮	◎洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥-炒	脆炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽, 薑	水果	5.6	2.5	2.5	2.6	759
29	四	糙米飯 白米, 糙米	◎親子丼 雞肉, 大白菜, 洋蔥, 雞蛋-煮	豬肉小餡餅 X2 豬肉餡餅-烤	薑絲時瓜 冬瓜, 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	菇菇蔬菜湯 高麗菜, 紅蘿蔔, 菇		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	五	端午假期愉快!!											

【端午吃「粽」聰明選，四招樂食減負擔】

1. 慎選食材，低油低鹽高纖少糖
2. 少用沾醬，原味粽餡糖不過量
3. 均衡飲食，六大類食物均衡吃
4. 多到戶外，運動維持健康體位