

宏遠 114年6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】如對於午餐菜色有任何建議,請聯繫 26008457 #192 午餐秘書 或 #195 施組長

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	糙米飯 白米,糙米	蜜汁雞 雞肉,地瓜-煮	◎蝦仁 玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉,蝦仁-煮	◎滷豆干 黑豆干,紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	菇香瓜湯 瓜果,菇			5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
3	二	◎焗烤 義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉,起司	炸雞排 X1 雞排-炸	地瓜薯條 X4 地瓜條-烤	脆炒豆芽 綠豆芽,紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	◎日式味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌	水果		5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉,菇,九層塔-煮	藥膳凍腐 凍豆腐,高麗菜-煮	醬燒海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 大白菜,蔬菜			5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
5	四	白飯 白米	◎紅燒魚 生鮮魚肉,白蘿蔔-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇高麗 高麗菜,針菇,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	◎玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉			5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
6	五	紫米飯 白米,紫米	烤雞翅 X1 雞翅-烤	◎魷魚 炒三鮮 大白菜,豬肉,魷魚-煮	蒜炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜,豬大骨			5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
9	一	紅蔥 滷肉飯 白米,豬肉	黃燜雞 雞肉,蔬菜-煮	◎豆干滷肉 豆干,豬肉,芝麻-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	匏瓜湯 扁蒲,蔬菜			5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
10	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,蔬菜-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	清甜白菜 大白菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	麻油海芽湯 海帶芽,蔬菜,麻油	水果		5.5	2.5	2.5	2.6	752
11	三	胚芽飯 白米,胚芽米	蘑菇醬豬柳 豬肉,菇-煮	◎彩蔬燴蛋 雞蛋,蔬菜-燴	紅絲條豆 四季豆,紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蔬菜			5.5	2.5	2.4	2.7	754
12	四	白飯 白米	蒸肉餅 豬肉,蔬菜,脆瓜-蒸	炸鹹酥雞 X3 雞肉,地瓜-炸	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	◎鮮蔬 豆腐湯 蔬菜,豆腐			5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
13	五	◎燕麥飯 白米,燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	韓式 泡菜年糕 高麗菜,年糕,泡菜-煮	薑絲冬瓜 冬瓜,薑-煮	履歷 蔬菜	鮮筍大骨湯 筍,蔬菜,豬大骨			5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
16	一	◎家常 炒麵 油麵,蔬菜	燒烤 檸檬雞翅 X1 雞翅-烤	◎洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋,蔬菜-炒	燴三色 筍,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	◎雙色 蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,柴魚			5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
17	二	白飯 白米	◎瓜仔肉 豬肉,豆干,蔬菜,碎瓜-煮	小棒腿 X2 雞翅腿-烤	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 大白菜,蔬菜,雞骨	水果 +補助 豆漿		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
18	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	◎奶香雞 雞肉,洋芋,蔬菜,奶粉-煮	◎筍燒肉燥 筍,蔬菜,豆干,豬肉-煮	菇炒高麗 高麗菜,菇,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑			5.5	2.6	2.6	2.6	762
19	四	糙米飯 白米,糙米	蔥爆肉片 豬肉,洋蔥,蔥-煮	雞茸玉米 玉米,蔬菜,雞肉-煮	燉煮時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	◎鮮蔬蛋花湯 蔬菜,雞蛋			5.4	2.4	2.3	2.5	728
20	五	◎芝麻飯 白米,芝麻	糖醋雞 雞肉,地瓜-煮	蘿蔔滷肉 白蘿蔔,蔬菜,豬肉-煮	豆酥季豆 四季豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷 蔬菜	◎針菇豆腐湯 豆腐,針菇,蔬菜			5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
23	一	義式燉飯 白米,蔬菜,義大利香料	◎可樂雞翅 X1 雞翅-煮	◎南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜-煮	履歷 蔬菜	◎洋蔥 味噌湯 洋蔥,蔬菜,味噌			5.6	2.5	2.5	2.6	759
24	二	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉,洋蔥,蔬菜-煮	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包	水果		5.4	2.6	2.3	2.5	743
25	三	◎芝麻飯 白米,芝麻	梅干扣肉 豬肉,筍,梅乾菜-煮	◎滷油豆腐 油豆腐-煮	海帶彩絲 海帶,蔬菜,紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	◎蛋花湯 蔬菜,雞蛋			5.5	2.6	2.6	2.6	762
26	四	白飯 白米	◎親子丼 雞肉,洋蔥,雞蛋-煮	◎肉燥干丁 筍,豆干丁,豬肉-煮	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮筍雞湯 筍,蔬菜,雞骨			5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	五	◎五穀飯 白米,五穀米	醃醃滷肉 豬肉,排骨,白蘿蔔-煮	◎焗烤 薯塊雞 洋芋,蔬菜,雞肉,起司-烤	鮮菇大瓜 瓜果,菇-煮	履歷 蔬菜	◎白菜 豆腐湯 大白菜,豆腐			5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如,白米,麵條)主要提供澱粉,是人體攝取熱量的主要來源,未精製的全穀雜糧加工程度低,能保留較多的營養素(如,維生素B群,膳食纖維),維持身體正常代謝,促進大腸健康,幫助好菌生長。

