



# 宏遠 113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: 葉亭君(營養字第011617號)、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  
◎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、含類筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適含其過敏體質者食用

日 週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 澱糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1 三	◎糙米飯 白米+糙米	◎壽喜燒 豬肉+白菜+針菇-煮	◎蒸 蛋 雞蛋+紅蘿蔔-蒸	韓式黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄+芹+洋蔥		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
2 四	白飯 白米	◎蒲燒雞 雞肉+紅蘿蔔+地瓜+白芝麻-煮	◎蝦仁肉末豆腐 豆腐+豬肉+青豆+蝦仁-煮	炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	高麗菇湯 高麗+針菇	水果	5.6	2.6	2.4	2.5	759.5
3 五	白飯 白米	◎花生豬腳 豬肉+豬腳+花生-煮	◎五 香 小 雞 腿X2 翅小腿-煮	木須白菜 白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	◎玉米濃湯 玉米+洋芋+紅蘿蔔+奶粉		5.4	2.6	2.5	2.7	757
6 一	◎胚芽飯 白米+胚芽米	◎蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒	◎ 烤 雞 排X1 雞排-烤	紅絲扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	◎柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
7 二	◎DIY筆管型 義大利麵 筆管麵	◎酥 炸 雞 腿 排X1 雞排-炸	◎ 番茄豬 豆薯+豬肉+洋蔥+番茄-煮	三色海絲 筍+海帶絲+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	◎味噌湯 豆腐+洋蔥+海帶芽	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
8 三	◎蕎麥飯 白米+蕎麥	◎杏仁片果香豬 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+鳳梨+杏仁-煮	◎南瓜雞 南瓜+雞肉+洋芋-煮	菇香高麗 高麗+紅蘿蔔+菇-煮	履歷 蔬菜	時瓜薑湯 冬瓜+紅蘿蔔+薑		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
9 四	白飯 白米	◎青醬雞 雞肉+洋芋+杏鮑菇-煮	◎蝦 仁 蒸 蛋 蛋+蝦仁-蒸	◎豆酥季豆 四季豆+針菇+木耳-煮	履歷 蔬菜	◎脆薯蛋花湯 豆薯+洋蔥+蛋	水果	5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
10 五	白飯 白米	烤烏魚排X1 魚肉-烤	◎玉米肉茸 洋芋+豬肉+玉米+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒜香花椰 花椰+紅蘿蔔+蒜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+紅蘿蔔+雞骨		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
13 一	◎芝麻飯 白米+芝麻	◎蒸肉餅 豆薯+豬肉+洋蔥+脆瓜-蒸	酥 炸 鹹 酥 雞X3 雞肉-炸	泰式雙絲 青木瓜+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳-煮	履歷 蔬菜	纖瓜菇湯 扁蒲+針菇		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
14 二	白飯 白米	◎樹 子 蒸 魚 片X1 魚肉-蒸	◎高麗 炒 鹹 豬 肉 鹹豬肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	◎南瓜豆腐 南瓜+豆腐+毛豆-煮	有機 蔬菜	◎洋芋濃湯 洋芋+玉米+紅蘿蔔+洋蔥+奶粉	乳品+ 水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
15 三	小米飯 白米+小米	◎蠔油雞 雞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+洋蔥-煮	玉米肉末 結頭菜+豬肉+玉米+青豆-煮	◎魷魚圈白菜 大白菜+魷魚+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	枸杞蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+枸杞		5.5	2.5	2.4	2.7	754
16 四	◎奶香燉飯 白米+紅蘿蔔+青豆+玉米+奶粉	◎茄汁豬 豬肉+洋芋+番茄+紅蘿蔔-煮	◎滷 蛋X1 蛋-煮	豆芽三色 豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+紅蘿蔔+雞骨	水果	5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
17 五	◎胚芽飯 白米+胚芽米	◎醬爆雞丁 雞肉+紅蘿蔔+洋蔥+小黃瓜-煮	◎糖 醋 排 骨 油腐+洋芋+豬肉-煮	◎彩椒敏豆 敏豆+針菇+彩椒-煮	履歷 蔬菜	◎大醬湯 白蘿蔔+黃豆芽		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
20 一	白飯 白米	◎豬 排X1 豬排-煮	◎蒸 蛋 毛豆+雞蛋-蒸	紅絲白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 高麗菜+紅蘿蔔+木耳		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
21 二	◎海苔香鬆 炒烏龍麵 烏龍麵+紅蘿蔔+高麗菜+香鬆	◎洋蔥雞丁 雞肉+高麗菜+洋蔥+雞蛋-煮	◎三 杯 鮑 菇 魷 魚 鮑菇+魷魚+九層塔-炒	清炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 白蘿蔔+海芽+薑絲	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
22 三	◎燕麥飯 白米+燕麥	◎豆瓣魚 魚肉-煮	◎雞茸玉米 洋芋+雞肉+玉米+紅蘿蔔-煮	◎豆皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-煮	履歷 蔬菜	◎南瓜洋芋湯 南瓜+玉米+洋芋		5.5	2.6	2.6	2.6	762
23 四	白飯 白米	◎香 烤 雞 腿 排X1 雞排-烤	◎義 式 肉 末 薯 塊 花椰菜+豬肉+紅蘿蔔+洋芋+洋蔥-煮	◎蒜香海茸 筍+海茸+針菇-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 大白菜+洋蔥+雞蛋	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
24 五	◎芝麻飯 白米+芝麻	◎藥膳肉片 豬肉+高麗+紅蘿蔔-煮	◎芹香豆干 豆干+青椒+芹-煮	◎味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶-煮	履歷 蔬菜	時瓜雞湯 扁蒲+紅蘿蔔+雞骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27 一	◎夏威夷 炒 飯 白米+洋蔥+鳳梨	◎芝 麻 烤 雞 腿 排X1 雞排+白芝麻-烤	◎五 香 肉 燥 滷 蛋X1 雞蛋+豬肉+洋蔥-煮	◎炒季豆 四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	玉米高麗湯 高麗菜+紅蘿蔔+玉米		5.6	2.5	2.5	2.6	759
28 二	白飯 白米	◎蘑菇豬柳 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+洋菇-煮	◎醬燒凍腐雞 高麗菜+雞肉+凍豆腐-煮	針菇花椰 花椰菜+針菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋+薏仁	水果+ 補助 豆漿	5.4	2.6	2.3	2.5	743
29 三	白飯 白米	◎白菜燒雞 雞肉+白菜+年糕+洋蔥-煮	◎胡蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	木須豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	榨菜筍絲湯 筍+榨菜		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30 四	◎胚芽飯 白米+胚芽米	◎塔香番茄肉 豬肉+豆干+番茄+洋蔥+九層塔-煮	◎肉末粉絲 蒲瓜+豬肉+紅蘿蔔+冬粉-煮	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	◎白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+番茄	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
31 五	紫米飯 白米+紫米	◎奶香雞 雞肉+洋芋+玉米+洋蔥+奶粉-煮	◎冬瓜醬蒸魚片X1 魚肉+冬瓜醬-蒸	◎脆炒海絲 筍+海絲-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】紅蘿蔔中含大量的β-胡蘿蔔素，有很強的抗氧化功效，能預防黃斑部病變。

且經過肝臟和小腸的作用之後，有一半會轉變成維生素A，可以保護視網膜，並且改善乾眼症、夜盲症...等眼部疾病。