

宏遠 114年5月 龍安國小 附設幼兒園



◎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
宏遠使用國產豬肉

◎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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋白 肉	蔬 菜	油 脂	熱量
1	四	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉.蔬菜.白芝麻-煮	番茄豆腐 豆腐.蔬菜.豬肉-煮	紅片花椰 青花菜.紅蘿蔔-煮	有機 荷葉白菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋		5.5	2.6	2.3	2.6	7545
2	五	芝麻飯 白米.芝麻	五香肉燥 豬肉.蔬菜-煮	杏鮑菇豆干 蔬菜.豆干-煮	什錦玉米 蔬菜.玉米-煮	履歷 蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜.雞骨.枸杞		5.6	2.6	2.4	2.5	7595
5	一	胚芽飯 白米.胚芽米	照燒雞 雞肉.蔬菜-煮	菜頭滷肉 白蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉-煮	燴三絲 筍.蔬菜-煮	有機 黑葉白菜	大滷湯 豆腐.蔬菜		5.4	2.6	2.5	2.7	757
6	二	海苔香鬆飯 有機白米.海苔香鬆	台式油蔥蒸蛋 雞蛋.油蔥-蒸	醬炒豆腸 豆腸.蔬菜-炒	蒜香高麗 高麗菜.蔬菜.蒜-炒	有機 味美菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.奶粉	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	7535
蔬菜日	7	白飯 白米	麻油雞 雞肉.蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋.蔬菜.玉米-炒	鮮蔬粉絲 蔬菜.冬粉-煮	履歷 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐.蔬菜-味噌		5.6	2.5	2.3	2.8	763
	8	白飯 白米	鹹冬瓜燜肉 豬肉.蔬菜.鹹冬瓜-煮	★炸雞丁X3 雞肉-炸	清甜白菜 大白菜.蔬菜-煮	有機 青江菜	竹筍雞湯 筍.蔬菜.雞肉		5.7	2.6	2.3	2.6	7685
9	五	紫米飯 白米.紫米	烤翅腿X2 雞翅膀-烤	和風馬鈴薯 洋芋.蔬菜.豬肉-煮	芝香四季 四季豆.蔬菜.白芝麻-煮	履歷 蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		5.4	2.5	2.5	2.7	7495
12	一	糙米飯 白米.糙米	壽喜燒 豬肉.蔬菜-煮	鮮蔬炒蛋 雞蛋.蔬菜-炒	味噌蘿蔔 白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶片-煮	有機 小白菜	鮮瓜雞湯 瓜果.蔬菜.雞骨		5.5	2.5	2.5	2.7	7565
13	二	胚芽飯 有機白米.胚芽米	安東雞 雞肉.蔬菜-煮	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.蔬菜-煮	蝦香白菜 大白菜.有機黑蠻姑.蝦皮-煮	有機 小松菜	蛋花湯 蔬菜.雞蛋	水果	5.6	2.6	2.4	2.7	7685
14	三	白飯 白米	照燒肉片 豬肉.蔬菜-煮	肉燥干丁 筍.豆干.豬肉-煮	清炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	履歷 蔬菜	高麗雞湯 蔬菜.雞骨		5.5	2.5	2.5	2.6	752
15	四	燕麥飯 白米.燕麥	三杯雞 雞肉.蔬菜.九層塔-煮	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	紅絲高麗 高麗菜.紅蘿蔔-煮	有機 黑葉白菜	蘿蔔湯 白蘿蔔.蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.7	754
16	五	家常炒麵 油麵.蔬菜	★炸魚片X1 生鮮魚肉-炸 (不撒椒鹽)	鍋貼X2 鍋貼-蒸	川耳鮮瓜 瓜果.蔬菜-煮	履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓.冬瓜磚		5.5	2.5	2.3	2.7	7515
19	-	蕎麥飯 白米.蕎麥	糖醋雞 雞肉.蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	針菇白菜 大白菜.針菇.蔬菜-煮	有機 山菠菜	味噌豆腐湯 豆腐.蔬菜.味噌		5.4	2.5	2.4	2.6	7425
20	二	芝麻飯 有機白米.芝麻	筍香紅燒肉 豬肉.筍-煮	茄汁嫩蛋 友善雞蛋.蔬菜-煮	炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	有機 白莧菜	薏仁瓜湯 瓜果.薏仁	水果	5.5	2.5	2.5	2.5	7475
21	三	白飯 白米	柴魚雞丁 雞肉.蔬菜.柴魚-煮	西魯肉 大白菜.豬肉.蔬菜-煮	紅藜洋芋 洋芋.蔬菜.紅藜-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	7495
22	四	古早味油飯 白米.糯米.蔬菜	酥炸翅腿X2 雞翅膀-炸	蜜汁豆干 豆干.白芝麻-煮	清炒時瓜 瓜果.蔬菜-炒	有機 荷葉白菜	鮮筍雞湯 蔬菜.雞肉	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.蔬菜.花瓜-煮	花枝捲X1 花枝捲-烤	豆皮高麗 高麗菜.蔬菜.豆皮-炒	履歷 蔬菜	芋頭西米露 西谷米.芋頭		5.4	2.4	2.3	2.5	728
26	-	白飯 白米	★黃金魚排X1 虱目魚排-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香花椰 花椰菜.蔬菜.蒜-炒	有機 空心菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜.雞蛋		5.5	2.5	2.4	2.6	7495
27	二	芝麻飯 有機白米.芝麻	青醬雞 雞肉.蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥-炒	脆炒豆芽 綠豆芽.蔬菜-炒	有機 味美菜	裙帶海芽湯 海帶芽.薑	水果	5.6	2.5	2.5	2.6	759
28	三	白飯 白米	鐵板肉片 豬肉.蔬菜-煮	南瓜雞 南瓜.蔬菜.雞肉-煮	海帶彩絲 海帶絲.蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜.雞肉		5.4	2.6	2.3	2.5	743
29	四	糙米飯 白米.糙米	親子丼 雞肉.蔬菜.雞蛋-煮	豬肉小餡餅X2 豬肉餡餅-烤	薑絲時瓜 瓜果.蔬菜-炒	有機 小白菜	綠豆地瓜湯 地瓜.綠豆		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	五						端午假期愉快!!						

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)	
豆類及蛋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工 食品	甜 湯
1次	2次	6次	12次	20次	1次	6次	4次

【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・原味粽鈉糖不過量
- 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