



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

◎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 荷蘭白菜	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	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	759.5
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	753.5
7	三	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	四	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	768.5
9	五	紫米飯 白米, 紫米	烤翅腿X2 雞翅腿-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	749.5
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	756.5
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, 有機黑蜂菇, 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	768.5
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	751.5
19	一	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	742.5
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	747.5
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	749.5
22	四	古早味油飯 白米, 糯米, 蔬菜	酥炸翅腿X2 雞翅腿-炸	蜜汁豆干 豆干, 白芝麻-煮	清炒時瓜 瓜果, 蔬菜-炒	有機 荷蘭白菜	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	一	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	749.5
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