

HY宏遠 114年9月 龍安國小



◎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
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	豆角 畜肉	蔬菜	油脂	熱量
								低年級	中年級	高年級					
1	一	糙米飯 白米、糙米	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-煮	雞茸寬粉 寬冬粉、蔬菜、雞肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	有機 黑葉白菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜				5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	二	燕麥飯 有機白米、燕麥	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	有機 空心菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	水果	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	四	紫米飯 白米、紫米	蜜汁雞 雞肉、蔬菜-煮	豬腳滷味 蔬菜、豬腳-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機 白莧菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌				5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	五	蔥頭滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	烤雞翅X1 雞翅-烤	彩蔬炒蛋 蔬菜、雞蛋-炒	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚				5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
8	一	薏仁飯 白米、薏仁	★炸雞排X1 雞排-炸	豆干肉絲 蔬菜、豆干、肉絲-煮	三色玉米 蔬菜、玉米-煮	有機 小白菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋				5.6	2.7	2.4	2.9	785
9	二	芝麻飯 有機白米、芝麻	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機 油江菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		水果	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
11	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋-炒	燴三絲 蔬菜-炒	有機 黑葉白菜	芋頭西米露 西谷米、芋頭、奶粉				5.6	2.6	2.4	2.6	764
12	五	糙米飯 白米、糙米	柴魚雞丁 雞肉、蔬菜、柴魚-煮	滷大四角X1 油豆腐-煮	泡菜年糕 蔬菜、年糕、泡菜、豆皮-煮	履歷 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁				5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	一	海苔香鬆炒飯 白米、蔬菜、海苔香鬆	蜂蜜洋釀翅膀X2 雞翅膀-燒	起司奶香蒸蛋 雞蛋、奶粉、起司-蒸	椒鹽四季 四季豆、蔬菜-煮	有機 小松菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽				5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	二	小米飯 有機白米、小米	★虱目魚排X1 魚排-炸	哨子豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機 空心菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		水果	水果	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
18	四	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	五香黑乾 黑豆干、蔬菜-煮	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-煮	有機 荷葉白菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓				5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
19	五	芝麻飯 白米、芝麻	奶醬燉雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	粟米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮	履歷 蔬菜	高麗凍腐湯 高麗菜、凍豆腐				5.6	2.7	2.4	2.9	785
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶魚 生鮮魚肉、凍豆腐、蔬菜、沙茶-煮	上湯獅子頭X1 獅子頭、蔬菜-煮	木耳花椰 青花菜、白花椰、有機黑木耳-煮	有機 白莧菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁				5.6	2.6	2.5	2.7	771
23	二	薏仁飯 有機白米、薏仁	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒	有機 黑葉白菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		水果	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
25	四	柴魚烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、柴魚	烤雞排X1 雞排-烤	海苔搖搖薯瓣X3 薯瓣、海苔粉-烤	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	有機 空心菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		補助 豆漿	補助 豆漿	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
26	五	糙米飯 白米、糙米	醍醐滷肉 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、白芝麻-煮	紅藜三色 蔬菜、紅藜-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、蔬菜、雞骨				5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	二	芝麻飯 有機白米、芝麻	年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	壽喜豆腐鍋 豆腐、蔬菜-煮	炒筍絲 筍、蔬菜、紅蘿蔔-煮	有機 白莧菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、榨菜、冬粉				5.6	2.5	2.3	2.8	763

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其它分析(次/月)		
豆/蛋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理	加工食品			油炸品		甜湯
1次	2次	5次	9次	16	1次	2次			2次		4次

維持多活動的生活習慣，每週累積至少150分鐘中等費力身體活動，或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動，維持健康體位，並可藉此增加熱量消耗，達成熱量平衡及良好的體重管理。

