



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

◎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	蜂蜜洋釀翅腿X2 雞翅腿-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	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。

