HY宏遠 115年3月 龍安國小(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

宏遠使用國產雞肉

◎ 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、麥花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩質蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品, 不適合其過敏體質者食用
【★表示炸物 ◎表示加工品】

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					
2	一	糙米飯 白米80g.糙米7g	咖哩雞 雞肉70g.洋芋20g.紅蘿蔔10g.洋蔥5g-煮	炒三絲 筍45g.豬肉12g.紅蘿蔔7g.木耳3g-炒	鹽滷毛豆莢 毛豆莢68g-煮	有機高麗菜80g	海帶芽湯 海帶芽1g.薑1g				5.5	2.5	1.6	2.7	756.5
3 蔬食日	二	燕麥飯 有機白米80g.燕麥7g	蒸 蛋 雞蛋50g-蒸	醬炒豆丁 豆干30g.蔬菜35g-煮	清炒花椰 花椰菜75g.菇5g-炒	有機味美菜80g	大滷湯 豆腐25g.筍10g.紅蘿蔔7g.木耳1g				5.4	2.7	2.1	2.7	764.5
4	三	芝麻飯 白米88g.芝麻0.3g	親子丼 雞肉70g.洋蔥15g.菇15g.雞蛋7g-煮	蜜汁方干 豆干60g.芝麻0.3g-煮	韓拌黃芽 黃豆芽55g.紅蘿蔔7g.海帶芽1g-煮	履歷蔬菜80g	柴魚蔬菜湯 高麗菜35g.蔬菜7克.柴魚				5.5	2.5	2.1	2.6	752
5	四	什錦炒烏龍 烏龍麵80g.蔬菜30g	茄汁魚片X1 水鯊魚肉90g-燒	香鬆炒蛋 蔬菜25g.雞蛋40g.海苔香鬆1g-炒	海結蘿蔔 白蘿蔔55g.紅蘿蔔10g.海帶結12g-煮	有機荷葉白菜80g	菇菇鮮蔬湯 蔬菜30g.菇10g				5.4	2.7	2.1	2.5	750.5
6	五	白飯 白米88g	花瓜雞 雞肉70g.蔬菜30g.花瓜10g-煮	西魯肉 大白菜65g.豬肉5g.豆皮3g-煮	紅絲敏豆 敏豆55g.紅蘿蔔7g-煮	履歷蔬菜80g	馬鈴薯排骨湯 洋芋20g.洋蔥10g.龍骨8g				5.5	2.6	2.5	2.7	759
9	一	薏仁飯 白米80g.薏仁7g	蒲燒雞 雞肉70g.洋蔥15g.有機杏鮑菇20g.芝麻-燒	滷 蛋X1 雞蛋55gX1-煮	田園玉米 玉米35g.紅蘿蔔15g.青豆10g-煮	有機大白菜80g	味噌湯 豆腐25g.蔬菜15g.味噌12g				5.6	2.5	1.5	2.7	763.5
10	二	紅蔥雞滷飯 有機白米88g.雞肉10g.豬肉10g.紅蔥頭1g	滷豬排X1 豬排75g-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊20gX2-烤	家常冬粉 蔬菜35g.冬粉12g-煮	有機小白菜80g	蛋花湯 白蘿蔔30g.紅蘿蔔5g.雞蛋10g				5.4	2.6	1.5	2.7	757
11	三	白飯 白米88g	叉燒肉條X3 豬肉.蔬菜-烤	彩蔬炒蛋 洋芋10g.南瓜15g.玉米5g.雞蛋40g-炒	薑絲燉瓜 瓜果85g.枸杞1g-煮	履歷蔬菜80g	三絲湯 筍20g.紅蘿蔔7g.菇7g				5.6	2.7	2.0	2.6	774
12	四	白飯 白米88g	蔥爆肉柳 豬肉70g.蔬菜30g-煮	回鍋干片 豆干50g.蔬菜10g.豬肉12g-煮	脆炒甘藍 高麗菜60g.紅蘿蔔10g-炒	有機山茼蒿80g	昆布雞湯 蔬菜30g.雞骨8g.昆布2g				5.5	2.7	2.2	2.6	762
13	五	糙米飯 白米80g.糙米7g	卡菲醬雞 雞肉70g.南瓜10g.蔬菜25g.奶粉2g-煮	蘑菇燉肉 豬肉15g.洋芋45g.蔬菜15g.蘑菇5g-煮	蒜味花椰 花椰菜62g.蔬菜18g-煮	履歷蔬菜80g	綠豆薏仁湯 綠豆25g.薏仁8g				5.4	2.7	2.0	2.6	757.5
16	一	五穀飯 白米80g.五穀米7g	糖醋雞 雞肉70g.地瓜30g.蔬菜5g-燒	茶碗蒸 雞蛋50g.毛豆5g.菇5g-蒸	鮮炒時瓜 瓜果75g.紅蘿蔔10g-煮	有機油江菜80g	金菇湯 高麗菜30g.針菇10g				5.3	2.7	2.2	2.7	752.5
17	二	胚芽飯 有機白米80g.胚芽米7g	烤雞腿排X1 雞腿排150gX1-烤	麻婆豆腐 豆腐60g.青豆3g.豬肉12g-煮	白菜滷 大白菜65g.紅蘿蔔7g.木耳0.4g-煮	有機福山萵苣80g	薏仁瓜湯 瓜果30g.薏仁7g				5.6	2.6	1.9	2.6	764
18	三	白飯 白米88g	照燒雞 雞肉70g.鮑菇20g.蔬菜15g-燒	茄汁干丁 豆干丁25g.洋芋20g.蔬菜15g.豬肉15g-煮	豆酥敏豆 敏豆55g.菇10g.豆酥粉1g-煮	履歷蔬菜80g	芋香西谷米 西谷米8g.芋頭15g.奶粉2g				5.5	2.7	2	2.5	762.5
19	四	紫米飯 白米80g.紫米7g	打拋豬 豬肉65g.豆干30g.蔬菜18g.九層塔1g-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥25g.雞蛋40g-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔50g.紅蘿蔔10g.海帶結12g-煮	有機A菜80g	蔬菜雞湯 蔬菜30g.雞骨8g				5.6	2.7	2.3	2.5	767
20	五	茄汁義大利麵 義大利麵80g.蔬菜30g	★咔啦雞排X1 雞排90g-炸	◎鮮肉餡餅X2 豬肉餡餅23gX2-烤	紅藜洋芋 洋芋40g.蔬菜25g.紅藜1g-煮	履歷蔬菜80g	排骨湯 瓜果30g.紅蘿蔔7g.龍骨8g				5.5	2.6	1.6	2.6	762
23	一	薏仁飯 白米80g.薏仁7g	砂鍋魚 水鯊魚丁90g.凍豆腐20g.蔬菜10g.沙茶1g-燒	茶葉蛋X1 殼蛋55g-煮	雙色花椰 青椰菜70g.白花椰10g-煮	有機白松菜80g	鮮瓜雞湯 瓜果35g.雞骨8g				5.3	2.7	2.1	2.7	752.5
24	二	芝麻飯 有機白米88g.芝麻0.3g	三杯雞 雞肉70g.蔬菜35g.九層塔1g-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔25g.雞蛋40g-炒	炒豆芽 綠豆芽60g.蔬菜7g-炒	有機荷葉白菜80g	味噌湯 豆腐20g.海帶芽1g.味噌12g				5.3	2.7	2.1	2.7	755
25	三	白飯 白米88g	泡菜肉片 豬肉70g.洋蔥20g.泡菜10g-煮	部隊鍋 豆腐30g.蔬菜15g.冬粉8g-煮	蝦香鮮瓜 瓜果75g.紅蘿蔔10g.蝦皮0.3g-煮	履歷蔬菜80g	蘿蔔雞湯 白蘿蔔30g.紅蘿蔔10g.雞骨8g				5.5	2.6	2.2	2.7	764
26	四	小米飯 白米80g.小米7g	梅林醬雞 雞肉70g.地瓜30g.芝麻0.3g-燒	玉米肉茸 洋芋25g.玉米25g.青豆3g.豬肉12g-煮	脆炒海絲 海帶絲35g.蔬菜30g-炒	有機福山萵苣80g	凍腐蔬菜湯 凍豆腐20g.蔬菜20g				5.6	2.7	1.7	2.5	764.5
27	五	韓式海苔拌飯 白米80g.蔬菜10g.雞蛋15g.海苔香鬆1g	蜜汁豬排X1 豬排75g-煮	烤翅腿X2 雞翅腿-烤	鍋燒甘藍 高麗菜60g.蔬菜5g-煮	履歷蔬菜80g	冬瓜山粉圓 山粉圓6g.冬瓜磚12g				5.4	2.7	2.0	2.6	752.5
30	一	薏仁飯 白米80g.薏仁7g	蠔油雞 雞肉70g.鮑菇25g.玉米筍10g-煮	蒸 餃X2 蒸餃-蒸	蒜炒季豆 四季豆55g.紅蘿蔔7g-炒	有機黑葉白菜80g	時蔬春雨湯 冬粉8g.蔬菜30g				5.6	2.4	2.5	2.7	751
31	二	五穀飯 有機白米80g.五穀米7g	壽喜燒 豬肉70g.洋蔥30g.菇5g-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐55g.南瓜20g.玉米5g.雞蛋15g-煮	紅片花椰 花椰菜70g.紅蘿蔔10g-煮	有機油江菜80g	薑絲海芽湯 海帶芽1g.薑1g				5.5	2.7	2	2.5	762.5

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	調理食品	加 工 食 品	油炸品	甜 湯
1次	3次	6次	12次	21次	1次	4次	1次	4次