



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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品, 不適合共過敏體質者食用
【★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(年級)			全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
								低	中	高					
2	四	白飯 白米80g	蘑菇豬柳 豬肉70g, 洋蔥10g, 菇15g, 紅蘿蔔5g-煮	蒸蛋 雞蛋50g-蒸	清甜白菜 大白菜70g, 蔬菜10g-煮	有機 荷蘭白菜 80g	巧達濃湯 洋芋20g, 蔬菜20g, 奶粉								5.6 2.9 2 2.7 163.5
3	五	兒童節快樂!													
6	一	兒童節快樂!													
7	二	有機小米飯 有機白米80g, 小米7g	豆干滷蛋X1 雞蛋X1(55g), 豆干20g-滷	焗烤洋芋 洋芋50g, 花椰菜20g, 蔬菜15g, 起司, 奶粉-X烤	木耳高麗 高麗菜60g, 蔬菜10g-煮	有機 小白菜 80g	薏仁瓜湯 冬瓜30g, 薏仁10g	水果	水果	水果					5.5 2.4 2 2.6 139.5
9	四	茄汁 義大利麵 義大利麵120g, 蔬菜30g	烤檸檬雞翅X1 雞翅105g-烤	南瓜炒蛋 雞蛋40g, 南瓜15g, 洋芋10g-炒	蒜香花椰 花椰菜70g, 蔬菜10g-煮	有機 高麗菜 80g	冬瓜山粉圓 冬瓜磚12g, 山粉圓6g								5.5 2.9 1.9 2.7 144
10	五	胚芽飯 白米80g, 胚芽米7g	★酥炸魚丁X3 生鮮魚肉90g, 地瓜20g-燒	骰子腐炒雞 油豆腐30g, 雞肉25g, 蔬菜20g-炒	椒鹽四季 四季豆60g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬 菜 80g	鮮瓜雞湯 瓜果35g, 雞骨8g								5.4 3.5 2.1 2.6 142.5
13	一	紅蔥 滷肉飯 白米80g, 豬肉25g, 紅蔥頭	爐烤小雞腿 X2 雞翅腿55gX2-烤	西魯肉 大白菜60g, 蔬菜10g, 豆皮3g-煮	家常冬粉 冬粉12g, 黃豆芽25g, 蔬菜10g-煮	有機 黑葉白 菜 80g	有機針菇湯 高麗菜15g, 有機金針菇20g, 蔬菜7g								5.5 2.5 2.3 2.5 147.5
14	二	有機糙米飯 有機白米80g, 糙米7g	蒲燒鯛魚X1 魚片55g-蒸	海結滷味 豆干40g, 海帶15g, 豬肉15g-滷	紅絲花椰 花椰菜70g, 紅蘿蔔10g-煮	有機 味美菜 80g	綠豆薏仁湯 綠豆25g, 薏仁10g	水果	水果						5.5 2.5 1.8 2.6 149.5
16	四	燕麥飯 白米80g, 燕麥7g	鹽麩豬肉條X4 豬肉70g, 洋蔥30g-烤	★炸鹹酥雞X3 雞肉70g, 地瓜20g-炸	醬燒海茸 海茸30g, 蔬菜30g-煮	有機 白松菜 80g	黃芽雞湯 黃豆芽15g, 洋蔥10g, 蔬菜10g, 雞骨8g								5.4 2.4 2.1 2.5 128
17	五	白飯 白米80g	咖哩雞 雞肉70g, 洋芋20g, 紅蘿蔔10g, 洋蔥-煮	豉香干片 豆干45g, 蔬菜30g-煮	麻香高麗 高麗菜60g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬 菜 80g	大滷湯 豆腐20g, 蔬菜20g								5.5 2.5 2.1 2.6 149.5
20	一	白飯 白米80g	三杯雞 雞肉70g, 杏鮑菇30g, 青椒5g, 九層塔-煮	紅燒排骨酥 蔬菜50g, 豬大排25g-燒	鮮炒時瓜 扁蒲70g, 蔬菜10g-炒	有機 高麗菜 80g	芋頭西米露 西谷米6g, 芋頭10g, 奶粉	補助豆漿	補助豆漿						5.5 2.5 2.5 2.6 152
21	二	有機糙米飯 有機白米80g, 糙米7g	滷豬排X1 豬排80g-滷	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋40g, 胡蘿蔔25g-炒	脆炒甘藍 高麗菜60g, 蔬菜10g-炒	有機 山菠菜 80g	薑絲海芽湯 海帶芽1g, 薑絲	水果	水果						5.4 2.6 1.9 2.5 143
23	四	小米飯 白米80g, 小米7g	馬鈴薯燉肉 豬肉70g, 洋芋20g, 蔬菜15g-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	薑燒冬瓜 冬瓜85g, 枸杞-煮	有機 小白菜 80g	鮮蔬豆腐湯 豆腐20g, 針菇7g, 蔬菜15g								5.5 2.6 2.1 2.7 164
24	五	蘑菇醬 鐵板麵 麵100g, 蔬菜25g, 蘑菇5g	無骨雞排X1 雞排75g-燒	豆干肉絲 豆干50g, 蔬菜10g, 豬肉12g-煮	雙色花椰 花椰菜70g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬 菜 80g	蛋花湯 蔬菜30g, 雞蛋7g								5.6 2.7 2.3 2.5 164.5
27	一	五穀飯 白米80g, 五穀米7g	蠔油燒雞 雞肉70g, 白蘿蔔20g, 蔬菜10g-燒	菜圃蛋 雞蛋53g, 菜圃12g-炒	脆炒海絲 海帶40g, 蔬菜30g-炒	有機 味美菜 80g	枸杞瓜湯 瓜果40g, 枸杞								5.5 2.6 2.3 2.6 174.5
28	二	有機香鬆飯 有機白米80g, 海苔香鬆1g	★炸咔啦雞排X1 雞排-炸	茄汁豆腐 豆腐50g, 豬肉12g, 洋蔥5g, 紅蘿蔔10g-煮	木耳花椰 花椰菜75g, 蔬菜5g-煮	有機 荷蘭白 菜 80g	地瓜圓湯 地瓜20g, 地瓜圓20g	水果							5.4 2.6 1.8 2.6 152.5
30	四	胚芽飯 白米80g, 胚芽米7g	醃醬肉燥 豬肉65g, 豆干30g, 蔬菜10g-煮	◎麥克雞塊X2 麥克雞塊22gX2-烤	木耳白菜 大白菜70g, 蔬菜10g-煮	有機 青松菜 80g	味噌湯 蔬菜20g, 味噌								5.5 2.5 1.9 2.5 147.5

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	2次	6次	6次	12次	3次	1次	3次	4次	