

HY 宏遠 115年6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:廖偉翔(營養字第011882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、含麵筋蛋白質之穀物製品、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
【*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(依年級)			全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
								低	中	高					
1	一	胚芽飯 白米80g,胚芽米7g	咖哩雞 雞肉70g,洋芋20g,蔬菜15g-煮	方干滷肉 豆干45g,豬肉10g,蔬菜15g-煮	芝香海芽 黃豆芽30g,海帶芽3g,蔬菜10g,白芝麻-煮	有機白莧菜80g	味噌湯 白蘿蔔30g,紅蘿蔔10g,味噌				5.5	2.4	1.9	2.8	753.5
2	二	有機燕麥飯 有機白米80g,燕麥7g	茶碗蒸 雞蛋50g,毛豆5g,乾香菇1g-蒸	古早味油腐 洋芋30g,油腐25g,豬肉20g,紅蔥頭-煮	紅絲高麗 高麗菜60g,紅k7g,蔬菜5g-煮	有機黑葉白菜80g	玉米濃湯 洋芋20g,玉米15g,奶粉	水果	水果	水果	5.6	2.5	1.5	2.8	743
4	四	紅蔥滷肉飯 白米80g,豬肉25g,紅蔥頭	紅燒嫩肉 豬肉70g,白蘿蔔20g,蔬菜10g-煮	五香翅腿X2 雞翅腿55gX2-煮	木耳白菜 大白菜70g,木耳0.4g,蔬菜5g-煮	有機空心菜80g	時蔬雞湯 蔬菜20g,金針菇15g,雞骨8g				5.4	2.5	2.2	2.7	749.5
5	五	本日不供餐!													
8	一	日式豚香烏龍麵 烏龍麵80g,蔬菜30g,豬肉10g	烤雞翅X1 雞翅105g-烤	菇香豆皮 蔬菜30g,有機黑蠔菇20g,豆皮10g-煮	泰式三絲 結頭菜45g,紅蘿蔔7g,蔬菜15g-煮	有機荷蘭葉白菜80g	馬鈴薯雞湯 洋芋25g,蔬菜10g,雞骨10g				5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
9	二	有機芝麻飯 有機白米80g,芝麻0.3g	黃燜雞 雞肉70g,杏鮑菇15g,蔬菜10g-煮	茄汁燴蛋 雞蛋40g,蔬菜25g,番茄醬-燒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔50g,蔬菜25g-煮	有機白莧菜80g	鮮蔬豆腐湯 豆腐25g,蔬菜15g	水果	水果		5.5	2.5	2.2	2.6	752
11	四	燕麥飯 白米80g,燕麥7g	義式香料雞 雞肉70g,洋芋20g,蔬菜15g-煮	玉米肉茸 玉米30g,蔬菜25g,豬肉12g-煮	蒜香季豆 敏豆55g,蔬菜5g,蒜-煮	有機小松菜80g	冬瓜山粉圓 山粉圓6g,冬瓜磚12g				5.5	2.5	1.7	2.7	751.5
12	五	芝麻飯 白米80g,芝麻0.3g	泡菜肉片 豬肉70g,大白菜20g,泡菜8g-煮	八寶干丁 豆干40g,鮮筍15g,蔬菜15g-煮	雜菜冬粉 冬粉12g,洋蔥20g,蔬菜10g,乾香菇-煮	廣歷蔬菜80g	南瓜濃湯 南瓜20g,洋芋15g,蔬菜10g,奶粉				5.4	2.5	1.8	2.6	742.5
15	一	糙米飯 白米80g,糙米7g	糖醋雞 雞肉70g,地瓜25g,蔬菜10g-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋40g,紅蘿蔔25g-炒	捲捲海茸 海茸35g,蔬菜30g-煮	有機空心菜80g	菜頭湯 白蘿蔔30g,蔬菜10g				5.5	2.5	2.2	2.5	747.5
16	二	有機香鬆飯 有機白米80g,海苔香鬆1g	菲力雞排X1 雞排75g-燒	麻婆豆腐 豆腐50g,豬肉12g,蔬菜5g-燒	清炒花椰 花椰菜70g,蔬菜10g-炒	有機黑葉白菜80g	裙帶海芽湯 海帶芽1g,薑絲	水果	水果		5.5	2.5	1.7	2.6	749.5
18	四	芝麻飯 白米80g,芝麻0.3g	筍香滷肉 豬肉70g,筍30g-滷	奶油玉米段X2 玉米段50gX2,奶粉-煮	脆炒甘藍 高麗菜60g,蔬菜10g-炒	有機荷蘭葉白菜80g	地瓜圓湯 地瓜20g,地瓜圓20g				5.4	2.4	1.8	2.5	728
19	五	端午佳節愉快!													
22	一	薏仁飯 白米80g,薏仁7g	韓式洋釀雞 雞肉70g,洋芋20g,洋蔥10g,白芝麻-燒	◎海苔年糕 凍腐35g,大白菜20g,雞蛋10g,年糕15g,海苔-燒	海帶彩絲 海帶絲40g,金針菇20g-煮	有機小白菜80g	大醬湯 高麗菜25g,菇10g,大醬				5.6	2.5	2.2	2.6	759
23	二	有機五穀飯 有機白米80g,五穀米7g	壽喜燒 豬肉70g,洋蔥20g,杏鮑菇15g-煮	蒸蛋 雞蛋50g-蒸	鐵板豆芽 綠豆芽60g,蔬菜10g-煮	有機空心菜80g	綠豆西谷米 綠豆15g,西谷米8g	補助豆漿	補助豆漿	水果+補助豆漿	5.4	2.6	1.8	2.5	743
25	四	芝麻飯 白米80g,芝麻0.3g	砂鍋魚丁 水鯪魚丁90g,凍豆腐45g-燒	鮮蔬炒蛋 雞蛋40g,蔬菜25g-炒	清炒時瓜 扁蒲60g,菇10g,蔬菜10g-煮	有機小松菜80g	大滷湯 豆腐20g,鮮筍15g,蔬菜10g				5.5	2.5	2.1	2.6	749.5
26	五	本日不供餐!													
29	一	小米飯 白米80g,小米7g	蠔油燒雞 雞肉70g,杏鮑菇20g,玉米筍10g-煮	高鈣海結滷味 豆干40g,海結15g,豬肉10g,蔬菜10g	針菇白菜 大白菜60g,金針菇10g,蔬菜5g-煮	有機空心菜80g	鮮筍湯 鮮筍30g,蔬菜10g				5.6	2.7	2.5	2.8	783
30	二	糙米飯 白米80g,糙米7g	五香肉燥 豬肉70g,結頭菜30g,乾香菇-煮	高鈣香滷油腐X1 四角油豆腐(大)-滷	鮮炒筍絲 筍絲55g,紅蘿蔔10g,木耳0.3g-煮	廣歷蔬菜80g	薑絲冬瓜湯 冬瓜40g,薑1g				5.5	2.5	2.2	2.6	743.5
		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	1次	5次	8次	14次	1次	1次	0次	3次							

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如:白米,麵條)主要提供澱粉,是人體攝取熱量的主要來源。
未精製的全穀雜糧(如:地瓜,馬鈴薯,玉米)加工程度低,能保留較多的營養素,例如:維生素B群、膳食纖維...等,維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。