宏遠 115年8+9月 中山國小

◎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
【加工調理品標▲、炸物標★、過敏原(堅果、海鮮、奶)標◎】

日	週	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	胚芽飯 白米,胚芽米	三杯雞 雞肉,杏鮑菇-煮	白菜滷 豬肉,大白菜,蔬菜-滷	有機空心菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
1	二	◎芝麻有機飯 有機白米,芝麻	醡醬肉燥 豬肉,豆干,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機白莧菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑絲	水果	5.4	2.6	2.2	2.4	736
2	三	糙米飯 白米,糙米	咖哩豬 豬肉,洋芋,洋蔥,蔬菜-煮	四季豆干片 敏豆,豆干,豬肉-煮	履歷蔬菜 (深綠)	酸辣湯 筍,蔬菜,豆腐		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
3	四	小米飯 白米,小米	"精選" 烤雞腿X1 雞腿-烤	◎沙茶魚丁 生鮮魚肉,白蘿蔔,紅蘿蔔-煮	有機黑葉白菜	枸杞扁蒲湯 扁蒲,枸杞		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
4	五	上海菜飯 白米,蔬菜	可樂雞翅X1 雞翅-滷	韓式凍腐煲 凍腐,蔬菜,年糕,泡菜-煮	履歷蔬菜 (深綠)	馬鈴薯排骨湯 洋芋,洋蔥,龍骨		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
7	一	糙米飯 白米,糙米	打拋豬 豬肉,豆干,洋蔥,蔬菜-煮	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
8	二	◎芝麻有機飯 有機白米,芝麻	義式燉雞 雞肉,洋芋,洋蔥,蔬菜-煮	四季豆炒肉絲 敏豆,豬肉,蔬菜-煮	有機小松菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
9	三	胚芽飯 白米,胚芽米	▲嫩汁雞排X1 雞排(慶良)-燒	方干滷肉 豆干,豬肉,蔬菜-煮	履歷蔬菜 (深綠)	甜 地瓜圓湯 地瓜,地瓜圓		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
10	四	什錦炒烏龍 烏龍麵,蔬菜	鐵板肉柳 豬肉,洋蔥,紅蘿蔔,蔬菜-煮	茄汁豆腐蛋 雞蛋,豆腐,蔬菜-煮	有機空心菜	田園蔬菜湯 大白菜,紅蘿蔔,蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
11	五	薏仁飯 白米,薏仁	★◎"精選" 香酥鱸魚排X1 金目鱸-炸	洋芋燉肉 洋芋,豬肉,蔬菜-煮	履歷蔬菜 (深綠)	番茄黃芽湯 黃豆芽,番茄		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
14	一	糙米飯 白米,糙米	京醬雞 雞肉,蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	有機小白菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
15	二	紅蔥滷肉 有機飯 有機白米,豬肉,紅蔥頭	◎"精選" 清蒸小卷X2 小卷X2	▲鮮肉包X1 鮮肉包(大家)-蒸	有機白莧菜	針菇雞湯 金針菇,蔬菜,雞骨	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	三	小米飯 白米,小米	◎蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-煮	古早味油腐 白蘿蔔,油豆腐,豬肉-煮	履歷蔬菜 (深綠)	榨菜冬粉湯 蔬菜,冬粉,榨菜		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
17 蔬食日	四	燕麥飯 白米,燕麥	毛豆蒸蛋 雞蛋,毛豆-蒸	醬香豆腸 杏鮑菇,豆腸,蔬菜-煮	有機味美菜	大醬湯 洋蔥,蔬菜,豆腐	補助豆漿	5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
18	五	薏仁飯 白米,薏仁	◎奶香雞 雞肉,洋芋,洋蔥,蔬菜,奶粉-煮	黃芽炒肉絲 黃豆芽,豬肉,蔬菜-炒	履歷蔬菜 (深綠)	羅宋湯 高麗菜,番茄		5.8	2.6	2.2	2.4	764
21	一	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	"精選" 滷豬排X1 豬排-滷	有機黑木耳花椰 花椰菜,有機黑木耳-煮	有機白莧菜	味噌湯 海帶芽,味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
22	二	◎芝麻有機飯 有機白米,芝麻	花瓜雞 雞肉,花瓜,蔬菜-煮	▲紅燒獅子頭X1 高麗菜,獅子頭(津谷),蔬菜-煮	有機空心菜	金針排骨湯 蔬菜,龍骨,金針	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
23	三	燕麥飯 白米,燕麥	烤雞翅X1 雞翅-烤	豆干肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	履歷蔬菜 (深綠)	肉骨茶湯 白蘿蔔,蔬菜,肉骨茶包		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
24	四	糙米飯 白米,糙米	蜂蜜照燒雞 雞肉,蔬菜,蜂蜜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-煮	有機黑葉白菜	◎巧達濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂										
29	二	◎芝麻有機飯 有機白米,芝麻	蔥爆豬柳 豬肉,洋蔥,蔬菜-煮	大溪黑干 杏鮑菇,豆干,海帶結-煮	有機白莧菜	甜 綠豆西谷米 綠豆,西谷米	水果	5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
30	三	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-煮	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	履歷蔬菜 (深綠)	薑香冬瓜湯 冬瓜,薑絲		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

主要種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
蛋豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品	生鮮食材	調理加工品	油炸品	甜湯
1次	2次	6次	12次	20次	▲1次	19次	▲2次	★1次	2次

【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己，也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果，不僅食材最新鮮、營養流失少，更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少，落實「光盤行動」不剩食。用感恩的心吃完每頓飯，就是對身體與大自然最美麗的承諾。