

宏遠 114年5月 崇林國中



◎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

宏遠使用區: 附門

◎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 | 全蛋 雞腿 | 豆腐 雞肉 | 蔬菜 | 油 鹽 | 熱量 |
|----|---|-------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|----------|---------------------|----------|----------|----------|-----|--------|-------|
| 1 | 四 | 白飯 白米 | 蒲燒雞 雞肉、蔬菜、白芝麻-煮 | 番茄豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮 | 薑絲燉瓜 瓜果、蔬菜、薑-煮 | 有機 蔬菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋 | | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 832 |
| 2 | 五 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 魷魚排X1 魷魚排-炸 | 海結豆干 蔬菜、豆干、海帶-煮 | 什錦玉米 蔬菜、玉米-煮 | 履歷 蔬菜 | 枸杞雞湯 蔬菜、雞骨、枸杞 | | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 5 | 一 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 五香黑豆乾 黑豆干、蔬菜-煮 | 油蔥蒸蛋 雞蛋、油蔥-蒸 | 茄汁竹腸 竹腸、蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 大滷湯 豆腐、蔬菜 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 6 | 二 | 五穀飯 白米、五穀米 | 紅燒魚丁 生鮮魚肉、蔬菜-煮 | 醬燒百頁雞 蔬菜、百頁、雞肉-煮 | 蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒 | 履歷 蔬菜 | 味噌湯 蔬菜、味噌 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 7 | 三 | 滷肉飯 白米、豬肉、油蔥 | 烤雞翅X1 雞翅-烤 | 玉米炒蛋 雞蛋、蔬菜、玉米-炒 | 鮮蔬粉絲 蔬菜、冬粉-煮 | 履歷 蔬菜 | 肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包 | 補助 豆漿 | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 8 | 四 | 白飯 白米 | 鹹冬瓜燜肉 豬肉、蔬菜、鹹冬瓜-煮 | 甜不辣片X1 甜不辣、白芝麻-煮 | 清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 竹筍雞湯 筍、蔬菜、雞骨 | | 6.4 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 9 | 五 | 紫米飯 白米、紫米 | 奶香雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮 | 和風馬鈴薯 洋芋、蔬菜、豬肉-煮 | 芝香四季 四季豆、蔬菜、白芝麻-煮 | 履歷 蔬菜 | 番茄豆腐湯 豆腐、蔬菜、番茄-煮 | | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 829 |
| 12 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 鮮蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒 | 方干滷味 豆干、蔬菜-煮 | 蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸 | 履歷 蔬菜 | 時瓜薏仁湯 瓜果、薏仁 | | 6.6 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 833.5 |
| 13 | 二 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 安東雞 雞肉、蔬菜-煮 | 南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮 | 蝦香白菜 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮 | 履歷 蔬菜 | 蛋花湯 蔬菜、雞蛋 | | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 14 | 三 | 家常炒麵 油麵、蔬菜 | 炸雞排X1 雞排-炸 | 筍香肉燥 筍、豆干、豬肉-煮 | 清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 高麗雞湯 蔬菜、雞骨 | | 6.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 853 |
| 15 | 四 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮 | 茶葉蛋X1 殼蛋-煮 | 紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮 | 有機 蔬菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 846 |
| 16 | 五 | 白飯 白米 | 砂鍋魚煲 生鮮魚肉、凍豆腐、蔬菜、沙茶-煮 | 肉茸粉絲 蔬菜、冬粉、豬肉-煮 | 川耳鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 排骨湯 蔬菜、大骨-煮 | | 6.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 832 |
| 19 | 一 | 蕎麥飯 白米、蕎麥 | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 | 爆炒干絲 豆干絲、蔬菜-炒 | 針菇白菜 大白菜、針菇、蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 20 | 二 | 白飯 白米 | 筍香紅燒肉 豬肉、筍-煮 | 麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤 | 炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 薏仁瓜湯 瓜果、薏仁 | | 6.3 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 825 |
| 21 | 三 | 古早味油飯 白米、糯米、蔬菜 | 烤雞翅X1 雞翅-烤 | 西魯肉 大白菜、豬肉、蔬菜-煮 | 紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮 | 履歷 蔬菜 | 麵線羹 蔬菜、麵線 | | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 834 |
| 22 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 醃滷滷肉 豬肉、蔬菜-煮 | 蜜汁豆干 豆干、白芝麻-煮 | 清炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒 | 有機 蔬菜 | 三絲雞湯 蔬菜、雞骨 | | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 832 |
| 23 | 五 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 瓜仔雞 雞肉、蔬菜、花瓜-煮 | 玉米肉茸 玉米、蔬菜、豬肉-煮 | 豆皮高麗 高麗菜、蔬菜、豆皮-炒 | 履歷 蔬菜 | 黃芽番茄湯 黃豆芽、番茄、蔬菜 | | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 26 | 一 | 白飯 白米 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 咖哩百頁 百頁、蔬菜-煮 | 地瓜薯條X4 地瓜-烤 | 履歷 蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 蔬菜、雞蛋 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 27 | 二 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 青醬雞 雞肉、蔬菜-煮 | 洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒 | 脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 裙帶海芽湯 海帶芽、薑 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 28 | 三 | 炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜 | 黃金魚排X1 虱目魚排-炸 | 南瓜雞 南瓜、蔬菜、雞肉-煮 | 海帶彩絲 海帶絲、蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 鮮蔬雞湯 蔬菜、雞骨 | | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 29 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋-煮 | 黑輪棒X1 黑輪棒-煮 | 薑絲時瓜 瓜果、蔬菜-炒 | 有機 蔬菜 | 菇菇蔬菜湯 蔬菜、菇 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 846 |
| 30 | 五 | 端午假期愉快!! | | | | | | | | | | | |

【端午吃「粽」聰明選，四招樂食減負擔】

- 1.慎選食材，低油低鹽高纖少糖
- 2.少用沾醬，原味粽餡糖不過量
- 3.均衡飲食，六大類食物均衡吃
- 4.多到戶外，運動維持健康體位