

HY 宏遠 115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

◎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	豆魚蛋肉	蔬菜	油膩	熱單
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞 雞肉、蔬菜-燒	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.5	2.7	2.3	2.6	832
5	二	燕麥飯 白米、燕麥	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
九年級包粽餐 狀元肉粽+十三香烤翅腿X2+祈福肉包+好彩頭蘿蔔糕+青菜+味噌湯													
6	三	家常炒麵 油麵、蔬菜	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	肉燥油腐 油腐、蔬菜、豬肉-煮	塔香海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
7	四	胚芽飯 白米、胚芽米	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	芽菜什錦 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
8	五	白飯 白米	五香雞翅X1 雞翅-煮	馬鈴薯肉醬 洋芋、豬肉、蔬菜-煮	香拌四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬排骨湯 蔬菜、龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	822.5
11	一	薏仁飯 白米、薏仁	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	彩蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
12	二	芝麻飯 白米、芝麻	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、筍-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	木耳銀芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	昆布雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
13	三	黃金粟香炊飯 白米、蔬菜、栗子	嫩汁雞排X1 雞排-煮	瓜仔干丁 豆干、蔬菜、豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	四	糙米飯 白米、糙米	洋蔥豬柳 豬肉、蔬菜-煮	玉米雞茸 蔬菜、玉米、雞肉-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 瓜果、薑絲		6.4	2.6	2.5	2.7	827
15	五	白飯 白米	泰式咖哩雞 雞肉、蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮卷-烤	佃煮菜頭 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.6	2.7	2.5	2.8	853
18	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.6	2.7	2.4	2.7	846
19	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蜂蜜照燒雞 雞肉、蔬菜、蜂蜜-煮	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜、菇-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
20	三	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	義式烤雞翅X1 雞翅-烤	地瓜薯條X4 地瓜-烤	木耳四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍、蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	四	五穀飯 白米、五穀米	花瓜雞 雞肉、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
22	五	小米飯 白米、小米	豆瓣魚 生鮮魚肉、凍腐、蔬菜-燒	黑輪X1 黑輪-煮	藜麥洋芋 洋芋、蔬菜、藜麥-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.5	2.6	2.5	2.7	834
25	一	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	西魯肉 蔬菜、豬肉、豆皮-煮	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜	補助豆漿	6.5	2.7	2.3	2.6	832
26	二	芝麻飯 白米、芝麻	肉骨茶燉雞 雞肉、蔬菜、枸杞-煮	茄汁豆腐蛋 豆腐、雞蛋、蔬菜-煮	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
27	三	紅蔥雞滷飯 白米、雞肉、豬肉	香酥魚排X1 虱目魚排-炸	香干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	履歷蔬菜	柴魚時蔬湯 蔬菜、柴魚		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
28	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	脆炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
29	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油雞 雞肉、蔬菜-煮	滷大四角X1 油豆腐-滷	紅片高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物,包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子,提供身體所需的能量與關鍵營養素,有助於骨骼生長發育、提升免疫力,減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣,讓身體更健康、學習更有精神!