

# 宏遠 115年8+9月 崇林國中



●本公司全面採用國產豬  
產地:台灣  
●本校未使用輻射污染食品

宏遠使用國產豬肉

●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

| 日        | 週      | 主食                 | 主菜                  | 副菜一                    | 副菜二                 | 蔬菜       | 湯品                 | 附餐       | 全蛋<br>雞腿 | 豆魚<br>蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量    |
|----------|--------|--------------------|---------------------|------------------------|---------------------|----------|--------------------|----------|----------|----------|-----|-----|-------|
| 31       | 一      | 胚芽飯<br>白米、胚芽米      | 三杯雞<br>雞肉、蔬菜-煮      | 白菜滷<br>蔬菜、豬肉-滷         | 雙色花椰<br>花椰菜、蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 鮮蔬薏仁湯<br>蔬菜、薏仁     |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 846   |
| 1        | 二      | 芝麻飯<br>白米、芝麻       | 醃醬肉燥<br>豬肉、豆干、蔬菜-煮  | 關東煮<br>蔬菜、魚丸、豬血糕-煮     | 鐵板豆芽<br>綠豆芽、蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 裙帶海芽湯<br>海帶芽、薑絲    |          | 6.5      | 2.6      | 2.6 | 2.6 | 832   |
| 2        | 三      | 上海菜飯<br>白米、蔬菜      | 菲力雞排X1<br>雞排-燒      | 四季干片<br>敏豆、豆干-煮        | 蒜香高麗<br>高麗菜、蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 酸辣湯<br>蔬菜、豆腐       |          | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 823.5 |
| 3        | 四      | 小米飯<br>白米、小米       | 沙茶魚丁<br>生鮮魚肉、蔬菜-煮   | 麥克雞塊X2<br>麥克雞塊-炸       | 針菇白菜<br>大白菜、金針菇-煮   | 有機<br>蔬菜 | 枸杞瓜湯<br>瓜果、枸杞      |          | 6.3      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 825   |
| 4        | 五      | 燕麥飯<br>白米、燕麥       | 可樂雞翅X1<br>雞翅-滷      | 韓式凍腐煲<br>蔬菜、凍腐、年糕、泡菜-煮 | 脆炒海絲<br>海帶、蔬菜-炒     | 履歷<br>蔬菜 | 馬鈴薯排骨湯<br>洋芋、蔬菜、龍骨 |          | 6.5      | 2.6      | 2.5 | 2.7 | 834   |
| 7        | 一      | 糙米飯<br>白米、糙米       | 打拋豬<br>豬肉、豆干、蔬菜-煮   | 醬燒雞<br>蔬菜、雞肉-燒         | 炒筍絲<br>筍、蔬菜-炒       | 履歷<br>蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋    |          | 6.5      | 2.7      | 2.3 | 2.6 | 832   |
| 8        | 二      | 芝麻飯<br>白米、芝麻       | 義式燉雞<br>雞肉、蔬菜-煮     | QQ芝麻球X2<br>芝麻球-烤       | 香拌四季<br>敏豆、蔬菜-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔、蔬菜    |          | 6.4      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 9        | 三      | 什錦炒烏龍<br>烏龍麵、蔬菜    | 嫩汁雞排X1<br>雞排-燒      | 蜜汁方干<br>豆干、芝麻-滷        | 開陽高麗<br>高麗菜、蔬菜、蝦皮-煮 | 履歷<br>蔬菜 | 鮮瓜雞湯<br>瓜果、蔬菜、雞骨   |          | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 823.5 |
| 10       | 四      | 燕麥飯<br>白米、燕麥       | 十三香烤翅腿X2<br>雞翅腿-煮   | 茄汁豆腐<br>豆腐、蔬菜、豬肉-煮     | 玉筍花椰<br>花椰菜、玉米筍-煮   | 有機<br>蔬菜 | 田園蔬菜湯<br>蔬菜        |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 11       | 五      | 薏仁飯<br>白米、薏仁       | 紅燒燉肉<br>豬肉、蔬菜-煮     | 海鮮卷X1<br>海鮮卷-烤         | 鮮蔬冬粉<br>蔬菜、冬粉-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 番茄黃芽湯<br>黃豆芽、蔬菜    |          | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 833.5 |
| 14       | 一      | 糙米飯<br>白米、糙米       | 京醬雞<br>雞肉、蔬菜-煮      | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋、蔬菜-炒       | 麻香高麗<br>高麗菜、蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 蘿蔔玉米湯<br>白蘿蔔、玉米    |          | 6.4      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 15       | 二      | 芝麻飯<br>白米、芝麻       | 蒲燒雞<br>雞肉、蔬菜、芝麻-煮   | 田園三色<br>蔬菜、豆干-煮        | 捲捲海茸<br>海茸、蔬菜-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 針菇雞湯<br>蔬菜、雞骨      |          | 6.5      | 2.6      | 2.3 | 2.7 | 829   |
| 16       | 三      | 紅蔥滷肉飯<br>白米、豬肉、紅蔥頭 | 酸甜魷魚排X1<br>魷魚排-燒    | 古早味油腐<br>蔬菜、油豆腐、豬肉-煮   | 時令鮮瓜<br>瓜果、蔬菜-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 榨菜冬粉湯<br>蔬菜、冬粉、榨菜  |          | 6.6      | 2.5      | 2.5 | 2.7 | 838.5 |
| 17       | 四      | 燕麥飯<br>白米、燕麥       | 香滷豬排X1<br>豬排-滷      | 年糕燒雞<br>蔬菜、雞肉、年糕-燒     | 韓式黃芽<br>蔬菜、海帶、芝麻-煮  | 有機<br>蔬菜 | 大醬湯<br>蔬菜、豆腐       |          | 6.4      | 2.6      | 2.5 | 2.7 | 827   |
| 18       | 五      | 薏仁飯<br>白米、薏仁       | 咖哩雞<br>雞肉、蔬菜-煮      | 可樂餅X1<br>可樂餅-烤         | 清炒花椰<br>花椰菜、蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 羅宋湯<br>蔬菜          |          | 6.6      | 2.7      | 2.5 | 2.8 | 853   |
| 21       | 一      | 胚芽飯<br>白米、胚芽米      | 壽喜燒<br>豬肉、蔬菜-煮      | 甜不辣X1<br>甜不辣-煮         | 乾煸四季<br>敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮 | 履歷<br>蔬菜 | 味噌湯<br>海帶芽、味噌      |          | 6.5      | 2.7      | 2.3 | 2.6 | 832   |
| 22       | 二      | 芝麻飯<br>白米、芝麻       | 花瓜雞<br>雞肉、蔬菜-煮      | 木耳炒蛋<br>雞蛋、蔬菜-炒        | 鍋燒白菜<br>大白菜、蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | 金針排骨湯<br>蔬菜、龍骨、金針  |          | 6.4      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 23       | 三      | 茄汁義大利麵<br>義大利麵、蔬菜  | 烤雞翅X1<br>雞翅-烤       | 豆干肉絲<br>豆干、蔬菜、豬肉-煮     | 紅藜洋芋<br>洋芋、蔬菜、紅藜-煮  | 履歷<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蔬菜、肉骨茶包    |          | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 823.5 |
| 24       | 四      | 糙米飯<br>白米、糙米       | 蜂蜜照燒雞<br>雞肉、蔬菜、蜂蜜-煮 | 蛋黃芋丸X2<br>蛋黃芋丸-烤       | 紅絲花椰<br>花椰菜、蔬菜-煮    | 有機<br>蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋、蔬菜、奶粉   | 補助<br>豆漿 | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 25<br>28 | 五<br>一 | 9/25-9/28中秋節快樂     |                     |                        |                     |          |                    |          |          |          |     |     |       |
| 29       | 二      | 芝麻飯<br>白米、芝麻       | 蔥爆豬柳<br>豬肉、蔬菜-煮     | 大溪黑干<br>豆干、蔬菜-煮        | 熱炒高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 鮮筍湯<br>筍、蔬菜        |          | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 30       | 三      | 糙米飯<br>白米、糙米       | 糖醋翅小腿X2<br>雞翅腿-煮    | 哨子豆腐<br>豆腐、豬肉、蔬菜-煮     | 金粒時瓜<br>瓜果、玉米-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 薑香瓜湯<br>瓜果、薑絲      |          | 6.5      | 2.6      | 2.6 | 2.6 | 832   |

【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。