HY 宏遠 108年8+9月菜單 三峽國小

◎營養師：方慈霞+莊筑雅+黃元志 ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198

＊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＊

★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(仟卡)
8月菜單													
30	五	白飯	鹽酥雞 雞肉-炸	香乾炒肉絲 豆乾+肉絲-炒	蒸蛋 蛋-蒸	安心蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨		5.3	2.4	2.2	2.5	719
9月菜單													
2	一	糙米飯	咖哩豬肉 豬肉+洋芋-煮	炒蛋 蛋+蔬菜-炒	脆炒豆芽 豆芽菜+木耳-炒	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋	水果(中高年級)	5.2	2.5	2.1	2.5	717
3	二	燕麥飯	打拋豆干 干丁+玉米-炒	紅燒油豆腐 油豆腐+蘿蔔+海帶結-煮	香菇大瓜 瓜果+菇-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋	水果(低年級)	菠蘿麵包				
									5.2	2.4	2.2	2.6	716
4	三	白飯	日式豬肉丼 豬肉+洋蔥+蛋-燒	香蒜時蔬雞丁 蔬菜+雞丁+紅蘿蔔+蒜-煮	脆炒鮮蔬 蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米洋芋湯 玉米+洋芋		5.3	2.3	2.1	2.5	709
5	四	小米飯	炸雞排 雞排-炸	彩蔬炒甜條 甜不辣+蔬菜-炒	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	大瓜排骨湯 瓜果+紅蘿蔔	水果(中高年級)	5.1	2.5	2.2	2.5	712
6	五	白飯	黑胡椒豬排 豬排-燒	白醬洋芋燉雞 洋芋+雞肉-燒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	酸辣湯 筍+豆腐+蛋		5.2	2.6	2.3	2.6	734
9	一	五穀飯	芝麻蒲燒雞 雞肉+芝麻-煮	南瓜炒蛋 蛋+南瓜+蔬菜-炒	韓式冬粉 冬粉+蔬菜-炒	安心蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	水果(中高年級)	5.4	2.5	2.2	2.5	733
10	二	夏威夷炒飯	沙茶無骨豬 豬肉+蔬菜-燒	炸薯餅 薯餅(每人2個)-炸	玉米三彩 玉米+蔬菜-炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 筍+雞骨	水果(低年級)	5.2	2.5	2.1	2.5	717
11	三	白飯	烤雞腿 雞腿-烤	奶香洋芋肉茸 洋芋+絞肉+紅蘿蔔-煮	蝦香時瓜 瓜果+木耳+蝦米-炒	安心蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海芽		5.3	2.4	2.3	2.6	726
12	四	糙米飯	烤肉醬肉片 豬肉-燒	海陸燴魚餃 蔬菜+魚餃(X1)+肉片-燒	豆酥雙絲 蔬菜+豆酥-炒	安心蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋	水果(中高年級)	5.1	2.5	2.2	2.5	712
16	一	白飯	照燒雞 雞肉+蔬菜-燒	海山醬油腐 油豆腐+絞肉-煮	茶香滷蛋 蛋-魯	安心蔬菜	薑味冬瓜湯 冬瓜+薑絲	水果(中高年級)	5.4	2.5	2.2	2.5	733
17	二	五穀飯	筍干滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	彩蔬炒蛋 蛋+蔬菜-炒	螞蟻上樹 冬粉+蔬菜+絞肉-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海芽	水果(低年級)	5.1	2.5	2.2	2.5	712
18	三	白飯	蜜汁雞排 雞排-烤	什錦花枝羹 蔬菜+花枝羹-炒	鮮瓜豆腐 瓜果+豆腐+菇-燒	安心蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蛋		5.3	2.6	2.2	2.6	738
19	四	台式炒飯	咖哩什錦 花椰+凍豆腐-炒	醬燒干丁 豆干-燒	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒	安心蔬菜	海芽蛋花湯 蛋+海芽	水果(中高年級)	墨西哥奶酥				
									5.2	2.4	2.2	2.6	716
20	五	白飯	炸雞腿 雞腿-炸	冬瓜燒肉 冬瓜+豬肉-燒	韓式黃芽 豆芽+海芽+芝麻-燒	安心蔬菜	筍絲豆腐湯 筍+豆腐		5.1	2.4	2.1	2.5	702
23	一	胚芽飯	京都排骨 排骨+芝麻-燒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉-煮	泰式炒絲 蔬菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	南瓜湯 南瓜	水果(中高年級)	5.4	2.5	2.2	2.5	733
24	二	白飯	三杯雞 雞肉-炒	咖哩洋芋豬 洋芋+豬肉-煮	炒青花菜 花椰菜-炒	有機蔬菜	蛋花湯 海芽+蛋	水果(低年級)	5.1	2.5	2.2	2.5	712
25	三	糙米飯	香蒜肉片 肉片+蒜-炒	蜜汁鮑菇豆乾 豆乾+鮑菇-煮	鮮炒時蔬 蔬菜-炒	安心蔬菜	竹筍排骨湯 筍+排骨		5.3	2.6	2.2	2.6	738
26	四	香菇油飯	烤雞排 雞排-烤	玉米滑雞蛋 玉米+蔬菜+蛋-煮	柴魚關東煮 油腐+黑輪+蔬菜-煮	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果(中高年級)	5.1	2.4	2.1	2.5	702
27	五	白飯	鳳梨咕咾肉 豬肉+鳳梨-燒	鮮瓜魚卵捲 蔬菜+魚卵捲-炒	沙茶炒蔬 蔬菜-炒	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.1	2.4	2.1	2.5	702
30	一	白飯	香菇雞 雞肉+蔬菜+香菇-煮	豬肉粉絲 寬粉+絞肉+蔬菜-煮	蝦皮鮮瓜 瓜果+蝦皮-煮	安心蔬菜	芋香鮮蔬湯 蔬菜+芋頭	水果(中高年級)	5.3	2.5	2.3	2.5	729