



宏遠



109年6月7月菜單

三峽國小

◎ 營養師：黃元志/林芳強/王新方 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198★ 宏遠午餐全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★
本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含脂肪蛋白之穀物製品、大豆製品、鱈魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 種類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油脂類	數量
1	一	白飯	和風咖哩豬 豬肉+洋芋+蔬菜-煮	甜醬米血糕 米血糕+百頁-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-炒	安心 蔬菜	小魚海芽湯 海芽+小魚乾	水果(中 高年級)	5.3	2.4	2.3	2.4	717
2	二	胚芽飯	三杯雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	鮮炒時蔬 蔬菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+洋芋+蛋	水果(低 年級)	5.4	2.3	2.3	2.3	712
3	三	白飯	醬燒肉片 豬肉+蔬菜-煮	蔬菜雞丁 蔬菜+雞肉-煮	韭香豆芽 豆芽菜+蔬菜+韭菜-炒	安心 蔬菜	味噌蛋花湯 蛋+海芽		5.3	2.4	2.4	2.4	719
4	四	五穀飯	糖醋雞 雞肉+蔬菜-煮	客家小炒 豆干+豬肉+小魚干-煮	薑絲大瓜 瓜果+薑絲-煮	安心 蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+排骨	水果(中 高年級)	5.2	2.3	2.3	2.5	707
5	五	白飯	洋蔥豬排 豬排-燒	鮪魚玉米滑蛋 玉米+鮪魚+蛋+蔬菜-煮	蝦米時蔬 蔬菜+蝦米-煮	安心 蔬菜	蘿蔔雞湯 雙色蘿蔔+雞肉		5.3	2.5	2.3	2.4	724
8	一	燕麥飯	烤雞翅 雞翅-烤	麻婆豬肉豆腐 豆腐+絞肉-煮	蔬菜海結 蔬菜+海結-煮	安心 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜	水果(中 高年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709
9	二	台式蛋炒飯	古早味筍燒乾丁 豆干+竹筍-燒	沙嗲粉絲煲 冬粉+蔬菜+絞肉-煮	紅燒油片絲 油片絲+蔬菜-煮	有機 蔬菜	鮮菇時瓜湯 瓜果+菇	水果(低 年級)	5.3	2.2	2.3	2.3	697
10	三	胚芽飯	烤雞腿 雞腿-烤	香菇肉羹 蔬菜+肉羹+菇-煮	炒花椰菜 花椰菜+蔬菜-炒	安心 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+排骨		5.3	2.5	2.3	2.5	729
11	四	白飯	京醬肉柳 豬肉+蔬菜-煮	奶醬黃金魚蛋 洋芋+蔬菜+魚蛋-煮	鮮菇大瓜 瓜果+蔬菜+菇-炒	安心 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲	水果(中 高年級)	5.4	2.3	2.3	2.4	716
12	五	紫米飯	蔥油雞 雞肉+蔬菜+蔥-煮	番茄炒蛋 蛋+蕃茄+蔬菜-炒	鮮瓜麵筋 絲瓜+蔬菜+麵筋-炒	安心 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		5.2	2.4	2.2	2.4	707
15	一	五穀飯	泡菜豬排 豬排-燒	柴魚關東煮 蔬菜+油豆腐+魚卵捲-煮	脆炒銀芽 豆芽菜+蔬菜-炒	安心 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+菇	水果(中 高年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709
16	二	焗烤 肉醬義大利麵	香酥翅小腿 翅小腿(X2)-炸	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	金菇海絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果(低 年級)	5.2	2.2	2.4	2.5	702
17	三	白飯	烤肉醬豬肉 豬肉+蔬菜-煮	蔬燒肉燥 蔬菜+豬肉-煮	蝦香高麗 高麗菜+蝦米-炒	安心 蔬菜	巧達濃湯 玉米+洋芋+蛋		5.3	2.3	2.3	2.5	714
18	四	胚芽飯	鳳梨果香雞 雞肉+蔬菜+鳳梨-煮	紅燒獅子頭 蔬菜+獅子頭+紅蘿蔔-煮	野菇時蔬 青花椰+菇-炒	安心 蔬菜	排骨湯 蔬菜+排骨	水果(中 高年級)	5.4	2.3	2.3	2.4	716
19	五	白飯	筍干滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-滷	炸地瓜薯條 地瓜薯條(X4)-炸	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-炒	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.2	2.4	2.2	2.4	707
20	六	糙米飯	菇菇燒雞 雞肉+菇+蔬菜-煮	醍醐滷肉 蔬菜+豬肉-滷	什錦三色 玉米+蔬菜-炒	安心 蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		5.3	2.3	2.3	2.4	709
22	一	白飯	蔥爆肉柳 豬肉+蔬菜-煮	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	泰式豆薯 豆薯+蔬菜-炒	安心 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜+豆腐	水果(中 高年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709
端午節特餐													
23	二	香菇 肉燥油飯	香酥 炸雞腿 X1 雞腿-炸	古早味 滷蛋 X1 雞蛋-滷	鮮菇時瓜 瓜果+香菇-炒	有機 蔬菜	南瓜豬肉湯 南瓜+豬肉	水果(低 年級)	5.4	2.3	2.3	2.3	712
24	三	白飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-炒	芹炒黑輪 黑輪+芹-炒	竹筍炒肉絲 筍+豬肉+蔬菜-炒	安心 蔬菜	鮮蔬什錦湯 蔬菜+菇		5.3	2.3	2.3	2.4	709
29	一	燕麥飯	韓式泡菜雞 雞肉+蔬菜-煮	炸醬肉燥 豆干+絞肉+蔬菜-煮	什錦鮮瓜 瓜果+麵線-煮	安心 蔬菜	味噌菇菇湯 蛋+蔬菜	水果(中 高年級)	5.4	2.3	2.4	2.5	723
30	二	白飯	南瓜咖哩豬 豬肉+南瓜+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	薑絲海茸 海茸+薑-煮	有機 蔬菜	枸杞大瓜湯 瓜果+枸杞	水果(低 年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709

7月菜單

7/1	三	糙米飯	蒜香豆豉燒雞 雞肉+蔬菜+豆豉-燒	台式肉茸油豆腐 油豆腐+絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜-炒	安心 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨		5.3	2.4	2.4	2.4	719
2	四	胚芽飯	番茄燉肉 豬肉+洋芋+蔬菜-煮	沙茶魷魚羹 蔬菜+魷魚羹-煮	彩蔬玉米 玉米+蔬菜-煮	安心 蔬菜	小魚海帶湯 海帶+薑絲+小魚干	水果(中 高年級)	5.2	2.3	2.3	2.5	707
3	五	白飯	炸雞翅 雞翅-炸	豆干炒肉絲 豆干+豬肉+蔬菜-煮	鮮菇大瓜 瓜果+菇-煮	安心 蔬菜	番茄蛋花湯 蛋+番茄		5.3	2.5	2.3	2.4	724
6	一	五穀飯	傳統滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干	泡菜年糕雞 蔬菜+雞肉+年糕-煮	芝香海結 海帶結+芝麻-煮	安心 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海芽	水果(中 高年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709
7	二	燕麥飯	咖哩起司球 洋芋+起司球(X1)-煮	醬燒鵪鶉蛋 豆腐+鵪鶉蛋(X1)-煮	紅絲花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蛋	水果(低 年級)	5.4	2.4	2.2	2.4	721
8	三	白飯	蘑菇豬排 豬肉+蔬菜+蘑菇醬-煮	粉紅醬貢丸 蔬菜+貢丸+米血糕-煮	鐵板什錦 豆芽菜+蔬菜-煮	安心 蔬菜	筍仔雞湯 筍+雞肉		5.3	2.5	2.3	2.5	729
9	四	傳統炒飯	烤雞腿 雞腿-烤	花生炒香干 豆干+花生-炒	紅絲高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲	水果(中 高年級)	5.4	2.3	2.3	2.4	716
10	五	白飯	茄汁菇菇肉片 豬肉+蔬菜+菇-煮	咖哩寬粉煲 冬粉+蔬菜-煮	開陽時瓜 瓜果+蝦米-煮	安心 蔬菜	米苔目湯 米苔目		5.2	2.4	2.2	2.4	707
13	一	胚芽飯	三杯雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	八寶肉燥 豆干+蔬菜+絞肉-煮	什錦薯絲 豆薯+豬肉+蔬菜-煮	安心 蔬菜	時菇鮮瓜湯 瓜果+菇	水果(中 高年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709