



宏遠



104年6月17日 星期三

三峽國小

◎ 營養師：黃元志/林芳儀/王新芳 ◎ 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、鯖魚等魚類及其製品，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	全蛋類 每餐	豆魚 類肉類	蔬菜類	水果類	點心	備註
1	一	白飯	芝麻蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	宮保烤麩 烤麩+蔬菜-煮	鮑菇玉米 玉米+鮑菇-煮	安心 蔬菜	味噌蘿蔔湯 雙色蘿蔔	水果 (中高 年級)	5.3	2.4	2.3	2.4	717	
2	二	胚芽飯	蘑菇醬油腐 油豆腐+青豆-煮	針菇大瓜 瓜果+金針菇-煮	紅絲花椰 花椰菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍	水果 (低年 級)	5.3	2.5	2.3	2.3	720	
3	三	台式炒飯	甜麵醬干絲 干絲-燒	鮮蔬豆皮 豆皮+蔬菜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	安心 蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯		5.3	2.4	2.4	2.3	715	
4	四	五穀飯	榨菜香干 豆干+榨菜-煮	沙茶凍豆腐 凍豆腐+蔬菜-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)	5.2	2.3	2.3	2.5	707	
5	五	白飯	糖醋素排骨 素排骨+地瓜+蔬菜-煮	三杯百頁 百頁-煮	豆瓣鮮筍 鮮筍+蔬菜-煮	安心 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑		5.3	2.5	2.3	2.4	724	
8	一	燕麥飯	紅燒豆腐 豆腐+青豆-煮	蒲燒素魚排 素魚排-煮	鮮菇時蔬 蔬菜+菇-煮	安心 蔬菜	四神湯 洋芋+芡實+蓮仁+蓮子	水果 (中高 年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709	
9	二	白飯	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	紅燒油片絲 油片絲+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜-炒	有機 蔬菜	薑絲大瓜湯 瓜果-煮	水果 (低年 級)	5.2	2.2	2.3	2.3	690	波蘿麵包
10	三	日式炒烏龍	滷蘭花干 蘭花干-滷	大溪黑豆干 黑豆干+蔬菜-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-煮	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.3	2.5	2.3	2.5	729	
11	四	白飯	鮑菇炒素雞 豆雞+菇-煮	沙茶腰花 蔬菜+腰花-燒	麻香黃芽 黃芽-煮	安心 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果 (中高 年級)	5.4	2.3	2.3	2.4	716	
12	五	紫米飯	炸醬毛豆干丁 豆干+毛豆-煮	梅干燻素肉 素肉+梅干+筍干-煮	木耳時瓜 時瓜+蔬菜-煮	安心 蔬菜	米粉湯 米粉		5.3	2.4	2.3	2.4	717	
15	一	五穀飯	醬爆麵腸 麵腸+九層塔-煮	糖醋油腐 油豆腐+地瓜-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	竹筍湯 筍+蔬菜	水果 (中高 年級)	5.4	2.3	2.4	2.4	719	
16	二	燕麥飯	黑胡椒香干 豆干-煮	金菇海絲 海帶絲+金針菇-煮	茼蒿大瓜 瓜果+素蝦仁-煮	有機 蔬菜	玉米湯 豆腐+海芽+小魚干	水果 (低年 級)	5.2	2.2	2.4	2.5	702	
17	三	義大利麵	燒香竹腸 香竹腸-燒	醬爆干絲 干絲+蔬菜-煮	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-煮	安心 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶		5.3	2.3	2.4	2.5	716	
18	四	胚芽飯	香滷油豆腐 油豆腐+海帶結-滷	紅燒豆皮 豆皮+蔬菜-煮	燉煮鮮瓜 瓜果-煮	安心 蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜	水果 (中高 年級)	5.4	2.3	2.3	2.4	716	
19	五	白飯	三杯素雞丁 素雞丁+蔬菜-煮	紅片大瓜 瓜果+紅蘿蔔-煮	芋香玉米 玉米+芋頭+蔬菜-煮	安心 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 豆腐+蕃茄		5.2	2.4	2.2	2.4	707	
20	六	糙米飯	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	甜醬關東煮 油豆腐+麵筋+蔬菜-煮	香菇時蔬 蔬菜+香菇-煮	安心 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹		5.3	2.3	2.3	2.4	709	
22	一	白飯	素肉燥百頁 百頁+素肉燥-煮	毛豆芝麻豆干 豆干+芝麻+毛豆-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	安心 蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	水果 (中高 年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709	
23	二	紅藜飯	什錦豆腐 豆腐+玉米+蔬菜-煮	紅燒皮絲 皮絲+蔬菜-煮	炒季節時蔬 時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽湯 海芽	水果 (低年 級)	5.4	2.3	2.3	2.3	712	
24	三	白飯	鮮蔬黑干 黑豆干+蔬菜-煮	糖醋烤麩 烤麩+蔬菜-煮	脆炒三絲 豆芽菜+蔬菜-炒	安心 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑絲		5.3	2.3	2.3	2.4	709	
29	一	燕麥飯	泡菜年糕凍腐 凍豆腐+蔬菜-煮	塔香素燥麵輪 麵輪+素肉+蔬菜-煮	鮮菇滑時瓜 瓜果+菇-煮	安心 蔬菜	味噌菇菇湯 雙色蘿蔔+菇	水果 (中高 年級)	5.4	2.3	2.4	2.5	723	
30	二	白飯	芹炒干片 干片+芹-炒	醬燒油豆腐 油豆腐-煮	南瓜咖哩 洋芋+南瓜-煮	有機 蔬菜	海帶湯 海帶	水果 (低年 級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709	
7月菜單														
1	三	鮮菇炒飯	蜜汁蘭花干 蘭花干-煮	沙茶海茸 海茸-煮	薑絲大瓜 瓜果-煮	安心 蔬菜	筍絲豆腐湯 筍+豆腐		5.3	2.4	2.4	2.4	719	
2	四	胚芽飯	醬爆豆雞片 豆雞+蔬菜-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	炒高麗菜 高麗菜-炒	安心 蔬菜	四神湯 洋芋+芡實+山藥+蓮子	水果 (中高 年級)	5.3	2.4	2.3	2.5	721	
3	五	白飯	素佛跳牆 素排骨+筍干+芋頭-煮	咖哩素丸 洋芋+素丸子-煮	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜-煮		5.3	2.5	2.3	2.4	724	
6	一	五穀飯	糖醋烤麩 烤麩+蔬菜-煮	醃醬素肉燥 豆干+素肉+菇-煮	木耳大瓜 瓜果+木耳-煮	安心 蔬菜	芋頭米粉湯 米粉+芋頭	水果 (中高 年級)	5.3	2.3	2.3	2.4	709	
7	二	燕麥飯	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-煮	梅干時瓜 瓜果+梅干菜-煮	黃金玉米 玉米+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果 (低年 級)	5.2	2.4	2.2	2.4	707	草莓餐包
8	三	義大利麵	蔬菜嫩腐 豆腐+蔬菜-煮	紅燒豆皮 蔬菜+豆皮-燒	清蒸南瓜 南瓜-蒸	安心 蔬菜	素肉骨茶湯 雙色蘿蔔		5.3	2.5	2.3	2.5	729	
9	四	糙米飯	花生香干 豆干+花生-煮	蒲燒素魚排 素魚排-煮	脆炒銀芽 豆芽菜-炒	安心 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑絲	水果 (中高 年級)	5.4	2.3	2.3	2.5	721	
10	五	白飯	麻婆百頁燒 百頁+蔬菜-燒	豆簽時瓜 瓜果+豆簽-煮	季節時蔬 蔬菜-炒	安心 蔬菜	玉米素火腿湯 玉米+素火腿		5.2	2.4	2.2	2.4	707	
13	一	胚芽飯	醍醐鮮菇麵輪 麵輪+菇-煮	番茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	醬燒洋芋 洋芋+蔬菜-煮	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	