



宏遠

115年4月 南勢國中



宏遠使用國產豬肉

●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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻、燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜、煮	紅絲四季 敏豆、紅蘿蔔、煮	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜、龍骨		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
2	四	白飯 白米	蘑菇豬柳 豬肉、蔬菜、煮	可樂餅X1 可樂餅、烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜、煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	兒童節快樂!											
6	一												
7	二	小米飯 白米、小米	黃燜雞 雞肉、蔬菜、煮	茶香豆干 豆干、芝麻、滷	木耳高麗 高麗菜、蔬菜、煮	履歷蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
8	三	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	炸雞排X1 雞排、炸	地瓜薯條X4 地瓜條、烤	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜、煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
9	四	糙米飯 白米、糙米	可樂雞翅X1 雞翅、煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、蔬菜、炒	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
10	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蔭豉魚 生鮮魚肉、凍腐、蔬菜、燒	黑輪X1 黑輪、煮	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜、煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	醬爆雞 雞肉、蔬菜、煮	西魯肉 蔬菜、豬肉、豆皮、煮	家常冬粉 冬粉、蔬菜、煮	履歷蔬菜	金菇湯 蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
14	二	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、蔬菜、煮	海結黑干 豆干、海帶、蔬菜、煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、煮	履歷蔬菜	鮮筍雞湯 筍絲、蔬菜、雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	三	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	酸甜魷魚排X1 魷魚排、燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	豆酥敏豆 敏豆、蔬菜、豆酥粉、煮	履歷蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜、凍腐、柴魚		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍香滷肉 豬肉、豬腳、筍、滷	蜜薯極Q餅X1 地瓜極、烤	醬燒海茸 海茸、蔬菜、煮	有機蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽、蔬菜、雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、蔬菜、煮	海鮮卷X1 海鮮卷、烤	麻香高麗 高麗菜、蔬菜、煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
20	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、煮	QQ麻糬球X2 麻糬球、烤	白菜滷 大白菜、蔬菜、煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
21	二	糙米飯 白米、糙米	瓜仔肉 豬肉、豆干、碎瓜、煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、炒	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.8	2.6	2.2	2.4	834
22	三	蘑菇醬鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	滷翅腿X2 雞翅腿、煮	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉、煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜、煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
23	四	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	甜不辣X1 甜不辣、烤肉醬、煮	薑燒冬瓜 冬瓜、枸杞、煮	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
24	五	白飯 白米	沙茶雞 雞肉、蔬菜、沙茶、煮	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉、煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜、煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.4	2.6	2.5	2.7	827
27	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜、燒	菜圃蛋 雞蛋、菜圃、炒	脆炒海絲 海帶、蔬菜、炒	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
28	二	白飯 白米	鹹水雞 雞肉、蔬菜、煮	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、煮	玉米三色 玉米、洋芋、蔬菜、煮	履歷蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	三	香鬆蛋炒飯 白米、蔬菜、雞蛋、海苔香鬆	香酥魚排X1 魚排、炸	沙茶肉羹 蔬菜、肉羹、沙茶、煮	炒筍絲 筍絲、蔬菜、炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
30	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醉醬肉燥 豬肉、豆干、蔬菜、煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊、烤	木耳白菜 大白菜、蔬菜、煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌	補助豆漿	6.4	2.6	2.2	2.4	806

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響,如:蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降,長遠下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管疾病等風險。

降低含糖飲料攝取的小秘訣: 一、多喝白開水,開水最解渴! 二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優酪乳,取代含糖飲料 三、購買包裝飲料時,注意營養標示,優先選擇低糖或無糖飲料