



●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

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、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 雞腿	豆魚 雞肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	白菜滷 蔬菜、豬肉-滷	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
1	二	芝麻飯 白米、芝麻	醃醬肉燥 豬肉、豆干、蔬菜-煮	關東煮 蔬菜、煉製品-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽、薑絲		5.4	2.6	2.2	2.4	736
2	三	糙米飯 白米、糙米	泰式咖哩雞 雞肉、洋芋-煮	四季干片 敏豆、豆干-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 蔬菜、豆腐		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
3	四	上海菜飯 白米、蔬菜	沙茶魚丁 生鮮魚肉、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	履歷 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
4	五	燕麥飯 白米、燕麥	可樂雞翅X1 雞翅-滷	韓式凍腐煲 蔬菜、凍腐、年糕、泡菜-煮	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋、蔬菜、龍骨		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
7	一	糙米飯 白米、糙米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
8	二	芝麻飯 白米、芝麻	義式燉雞 雞肉、蔬菜-煮	QQ芝麻球X2 芝麻球-烤	香拌四季 敏豆、蔬菜-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
9	三	胚芽飯 白米、胚芽米	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-滷	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、蔬菜、雞骨		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
10	四	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	嫩汁雞排X1 雞排-燒	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	履歷 蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
11	五	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩豬 豬肉、蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮卷-烤	鮮蔬冬粉 蔬菜、冬粉-煮	履歷 蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
14	一	糙米飯 白米、糙米	京醬雞 雞肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
15	二	芝麻飯 白米、芝麻	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	田園三色 蔬菜、豆干-煮	捲捲海茸 海茸、蔬菜-煮	有機 蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	三	小米飯 白米、小米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-煮	古早味油腐 蔬菜、油豆腐、豬肉-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、冬粉、榨菜		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
17	四	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	香滷豬排X1 豬排-滷	年糕燒雞 蔬菜、雞肉、年糕-燒	韓式黃芽 蔬菜、海帶、芝麻-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 蔬菜、豆腐		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
18	五	薏仁飯 白米、薏仁	奶香雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.8	2.6	2.2	2.4	764
21	一	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	甜不辣X1 甜不辣-煮	乾煸四季 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌	補助 豆漿	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
22	二	芝麻飯 白米、芝麻	花瓜雞 雞肉、蔬菜-煮	木耳炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	金針排骨湯 蔬菜、龍骨、金針		5.3	2.5	2.5	2.6	738
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	椒鹽魚片X1 生鮮魚肉-炸	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
24	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	五香雞翅X1 雞翅-煮	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂											
29	二	芝麻飯 白米、芝麻	蔥爆豬柳 豬肉、蔬菜-煮	大溪黑干 豆干、蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮筍湯 筍、蔬菜		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
30	三	糙米飯 白米、糙米	糖醋翅小腿X2 雞翅腿-煮	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果、玉米-煮	履歷 蔬菜	薑香瓜湯 瓜果、薑絲		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【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。