HY宏遠 115年8+9月 林口國小 (一、三、五)



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: 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、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
【過敏原標示：◎花生類(含沙茶) / ★乳製品 / #加工品】

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
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	紅燒燉肉 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	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	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 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。

HY宏遠 115年8+9月素食 林口國小

●本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
●本校未使用輻射汙染食品

●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、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品...等，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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	胚芽飯 白米.胚芽米	酸菜麵腸 麵腸.酸菜-煮	豆干小炒 豆干.蔬菜-炒	彩蔬玉米 玉米.蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜.薏仁		5.6	2.6	2.4	2.6	764
1	二	芝麻飯 白米.芝麻	藥膳凍腐 凍腐.蔬菜-煮	蘿蔔麵筋 麵筋.蔬菜-煮	木耳四季 敏豆.蔬菜-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽.薑絲		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
2	三	糙米飯 白米.糙米	酸甜烤麩 烤麩.蔬菜-煮	八寶干丁 豆干.蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽.蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 蔬菜.豆腐		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
3	四	小米飯 白米.小米	素燥油腐 油豆腐.蔬菜.素絞肉-煮	鮮蔬滷豆皮 蔬菜.豆皮-滷	脆炒海絲 海帶.蔬菜-炒	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果.枸杞		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
4	五	海苔香鬆炒飯 白米.蔬菜.海苔香鬆	沙茶百頁 百頁.蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干.芝麻-滷	針菇白菜 大白菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
7	一	糙米飯 白米.糙米	糖醋素若 素排骨.蔬菜-煮	干絲小炒 豆干絲.蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐.海帶		5.5	2.6	2.3	2.9	768
8	二	芝麻飯 白米.芝麻	南瓜豆腐 豆腐.蔬菜-煮	香滷麵輪 麵輪.蔬菜-滷	炒筍絲 筍.蔬菜-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
9	三	胚芽飯 白米.胚芽米	柚醬竹捲 竹捲.蔬菜-煮	醃醬干丁 豆干丁.蔬菜-煮	香拌四季 敏豆.蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜湯 瓜果.蔬菜		5.5	2.4	2.5	2.7	749
10	四	茄汁義大利麵 義大利麵.蔬菜	醬燒素排X1 素排-燒	義式花干 蘭花干.蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.7	2.5	2.5	2.6	766
11	五	薏仁飯 白米.薏仁	花生麵筋 麵筋.花生.蔬菜-煮	筍香素肉 筍.素肉塊.蔬菜-煮	紅藜洋芋 洋芋.蔬菜.紅藜-煮	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽.蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.6	762
14	一	糙米飯 白米.糙米	杏片烤麩 烤麩.蔬菜.杏仁片-煮	海結黑干 黑豆干.海帶.蔬菜-煮	鮮蔬冬粉 蔬菜.冬粉-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔.玉米		5.6	2.6	2.4	2.6	764
15	二	黃金栗香炊飯 白米.蔬菜.栗子	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	咖哩油腐 油豆腐.蔬菜-煮	麻香高麗 高麗菜.蔬菜-煮	有機蔬菜	針菇鮮蔬湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
16	三	小米飯 白米.小米	小瓜素雞 素雞.蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐.蔬菜-煮	捲捲海茸 海茸.蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜.冬粉.榨菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	四	燕麥飯 白米.燕麥	打拋干丁 豆干丁.蔬菜.九層塔-煮	醬香豆腸 豆腸.蔬菜-煮	時令鮮瓜 瓜果.蔬菜-煮	履歷蔬菜	四神湯 蔬菜.薏仁.四神湯包		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
18	五	薏仁飯 白米.薏仁	泡菜凍腐 凍腐.年糕.蔬菜.泡菜-煮	素沙茶豆捲 蔬菜.豆捲-煮	韓式黃芽 蔬菜.海帶.芝麻-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
21	一	胚芽飯 白米.胚芽米	佛跳牆 蔬菜.素排骨.蒟蒻丸-煮	瓜仔干丁 豆干.蔬菜.碎瓜-煮	清炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽.味噌	補助豆漿	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
22	二	芝麻飯 白米.芝麻	素燥豆腐 豆腐.素絞肉.蔬菜-煮	豆瓣素雞 素雞.蔬菜-煮	乾煸四季 敏豆.蔬菜.豆酥粉-煮	有機蔬菜	三絲湯 瓜果.蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
23	三	家常炒米粉 米粉.蔬菜	燒素排X1 素排-燒	蜜汁竹腸 竹腸.蔬菜-煮	鍋燒白菜 大白菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.肉骨茶包		5.6	2.7	2.4	2.9	785
24	四	糙米飯 白米.糙米	咖哩百頁 百頁.蔬菜-煮	回鍋干片 豆干.蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果.玉米-煮	履歷蔬菜	高麗蔬菜湯 蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂											
29	二	芝麻飯 白米.芝麻	五更凍腐 凍腐.蔬菜-煮	醬燒麵輪 麵輪.蔬菜.海帶-煮	紅絲花椰 花椰菜.蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮筍湯 筍.蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
30	三	糙米飯 白米.糙米	鐵板油腐 油豆腐.蔬菜-煮	五香豆干X2 五香豆干-滷	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑香瓜湯 瓜果.薑絲		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5

【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。

雙翼食品 115年8+9月菜單 林口國小

符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市林口區忠孝街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(管養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈穎(第8670號).李寶蒂(第011132號).劉玉琳(第013190號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

★含過敏原奶類 ◎含過敏原花生堅果類 ＃調理製品

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
31	一	叻沙醬炒麵 麵,時蔬	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	＃麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	脆炒高麗 高麗菜,時蔬 炒	履歷青菜	針菇海芽湯 海芽,金針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
1	二	白飯 白米	鐵板沙茶豬 豬肉,豆芽,時蔬 炒	咖哩油腐 油豆腐,菇 煮	南瓜白菜 白菜,南瓜,時蔬 煮	有機青菜	★玉米濃湯 玉米,洋芋		5.5	2.5	1.6	2.5	725
2	三	麥片飯 白米,麥片	烤雞排X1 雞排X1 烤	＃薯餅x2 薯餅x2 炸	雙色花椰 青白花椰 煮	履歷青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜,豬肉		5.5	2.5	1.8	2.4	726
3	四	白飯 白米	滷豬排X1 豬排X1 滷	★春川泡菜雞 泡菜,雞肉,起司 煮	沙茶海根 海帶根,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	五	小米飯 白米,小米	糖醋雞 雞肉,彩椒 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	蝦香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗,大骨,肉骨茶包		5.4	2.4	1.8	2.5	716
7	一	白飯 白米	豆豉燒豬 豬肉,洋蔥,薑 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	蔥油四季 條豆,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		5.4	2.4	1.7	2.4	709
8	二	糙米飯 白米,糙米	滷雞翅X1 雞翅x1 滷	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 煮	田園玉米 玉米,紅蘿蔔,鮮菇 煮	有機青菜	日式味噌湯 海芽,時蔬,豆皮,柴魚,味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥 燒	奶香南瓜雞 洋芋,南瓜,雞肉 煮	清炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	三絲羹湯 筍,時蔬,蛋		5.5	2.4	1.7	2.5	720
10	四	雜糧飯 白米,雜糧	韓式洋釀雞 雞肉,時蔬 煮	台式白菜滷 白菜,豬肉,菇 滷	韭香豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜 煮	履歷青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔,大骨	豆奶回饋	5.4	2.5	1.8	2.4	719
11	五	嘉義雞肉飯 白米,雞肉	五香豬排X1 豬排x1 滷	＃甜醬關東煮 蘿蔔,魚丸X1,甜不辣 煮	炒花椰菜 花椰,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米,時蔬,蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	一	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	避風塘魚丁 魚肉,蒜蔥 炸	＃黃瓜貢丸 黃瓜,貢丸,紅蘿蔔 煮	蝦香豆芽 豆芽,時蔬,蝦皮 煮	履歷青菜	榨菜豬肉湯 榨菜,豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
15	二	香菇油飯 白米,糯米,香菇	香草翅小腿X2 翅小腿X2 燒	＃燒烤醬黑輪X1 黑輪片x1 燒	塔香海絲 海帶絲,九層塔 煮	有機青菜	羅宋湯 時蔬,番茄,絞肉		5.5	2.4	1.6	2.4	713
16	三	白飯 白米	蜜香雞 雞肉,時蔬 煮	鐵板肉燥油腐 油豆腐,絞肉 煮	爆皮白菜 白菜,時蔬,爆皮 滷	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜,大骨		5.4	2.4	1.8	2.5	716
17	四	紅藜飯 白米,紅藜	椰香咖哩豬 豬肉,洋芋 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐,時蔬,木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	五	白飯 白米	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲x1 烤	豆瓣筍炒肉 筍,豬肉 炒	清炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,時蔬 炒	履歷青菜	味噌蔬菜湯 刈薯,海芽,蛋,味噌		5.4	2.4	1.7	2.5	713
21	一	乾拌麵 麵,時蔬	梅干燒肉 豬肉,筍,梅干 滷	茶葉蛋 茶葉蛋X1 滷	玉粒錦丁 玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	糯米雞湯 時蔬,糯米,雞骨		5.5	2.5	1.8	2.4	726
22	二	小米飯 白米,小米	蒜味雞翅X1 雞翅X1 烤	＃蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹 煮	金菇條豆 條豆,菇 炒	有機青菜	★巧達濃湯 洋芋,菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
23	三	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉,白菜 煮	客家小炒 豆干,豬肉,蔥 炒	椒炒芽菜 豆芽,彩椒 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
24	四	雜糧飯 白米,雜糧	◎柚香醬嫩雞 雞肉,洋蔥,芝麻 燒	瓜仔肉 冬瓜,豬肉,碎瓜 煮	木耳白菜 白菜,木耳 煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐,洋蔥,味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
9/25-9/28 連休愉快！！													
29	二	紫米飯 白米,紫米	炸豬排X1 豬排X1 炸	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋 炒	茄汁粉絲 冬粉,高麗菜 煮	有機青菜	大滷湯 豆腐,時蔬,金針菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716
30	三	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉,洋蔥 煮	＃福州丸X1 福州丸X1 煮	塔香海帶 海帶,九層塔 煮	履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨,茶菜		5.6	2.4	1.7	2.5	727