

實踐國小 114 年 10 月 菜單

★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一二四、高年級: 週一二四五、課後班: 週一二三四五



日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧 類(份)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	油脂 堅果種子 類(份)	水果類 (次)	乳品類 (份)	熱量(千 卡)	
1	三	胚芽飯	奶香燉魚	海根干絲	履歷蔬菜	羅宋湯		4.0	2.7	2.3	2.5	0.0	0.2	682.5	
2	四	小米飯	酸甜排骨	柴魚蒸蛋	有機蔬菜	洋蔥雞湯		4.6	3	1.1	2.8	0.0	0.2	730.5	
3	五	特餐: 豆菜肉燥麵+酥炸雞翅+奶黃包*1+履歷蔬菜+薑絲冬瓜湯					水果	4.2	3.0	1.3	3.2	1.0	0.0	713.5	
6	一	中秋節放假一天													
7	二	特餐: 肉絲蛋炒飯(有機白米)+紅燒排骨+黃瓜豆包+有機蔬菜+小魚味噌湯					水果	4.0	3.1	2.2	2.9	1.0	0.0	716	
8	三	燕麥飯	義式雞丁	肉末寬粉	履歷蔬菜	扁蒲大骨湯		4.7	2.2	2.1	2.6	0.0	0.0	663.5	
9	四	雜糧飯	茄汁魚片*1	醬燒起司馬鈴薯	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.4	2.8	1.5	3.0	1.0	0.2	738.5	
10	五	國慶日放假一天													
13	一	特餐: 哨子乾麵+醬燒豬排*1+豆皮什錦+有機蔬菜+榨菜肉絲湯					豆奶	4.0	3.7	1.8	3.0	0.0	0.0	737.5	
14	二	麥片飯(有機白米)	嫩汁翅小腿*2	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	4.8	3.2	1	2.8	1.0	0.0	745	
15	三	小米飯	黑胡椒豬柳	絲瓜燴豆腐	履歷蔬菜	黃瓜大骨湯		4.0	2.4	2.3	2.6	0.0	0.0	634.5	
16	四	藜麥飯	蜜汁腰果雞丁	白菜滷	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	4.4	2.4	2	2.7	1.0	0.0	677.5	
17	五	燕麥飯	泰式海陸雙鮮	客家小炒	履歷蔬菜	南瓜牛奶蔬菜湯		4.2	2.8	1.6	2.9	0.0	0.2	704.5	
20	一	地瓜飯	卡拉雞腿排*1	干丁四寶	有機蔬菜	有機金菇黃瓜湯	水果	4.4	3.3	1.1	3.0	1.0	0.0	736	
21	二	小米飯(有機白米)	南洋咖哩排骨	關東煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.8	2.5	1.3	2.9	1.0	0.2	734.5	
22	三	芝麻飯	味噌魚丁	什錦年糕	履歷蔬菜	筍片貢丸湯		5.0	3.1	1.6	2.5	0.0	0.0	735	
23	四	蔬食日: 藜麥毛豆玉米炊飯+日式燉豆包+香菇蒸蛋+有機蔬菜+綠豆薏仁湯						5.1	2.6	1.4	2.8	0.0	0.2	743	
24	五	光復節補假一天													
27	一	麥片飯	鹽水雞	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	蓮藕肉片湯	水果	4.1	3.3	1.4	2.9	1.0	0.0	718	
28	二	燕麥飯(有機白米)	椒鹽魚片*1	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.0	2.6	1.7	3.0	1.0	0.0	670.5	
29	三	胚芽飯	打拋豬	紅燒麵輪	履歷蔬菜	田園蔬菜湯		4.0	2.6	1.9	2.7	0.0	0.0	644	
30	四	特餐: 蒜香培根義大利麵+香烤雞腿排*1+芝麻包*1+有機蔬菜+玉米濃湯						4.0	3	1.1	3.0	0.0	0.2	697.5	
31	五	雜糧飯	洋蔥豬柳	麻醬干片	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	4.4	3.2	1.3	2.9	1.0	0.0	729	

宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 2290198

駐校營養師 林筱璇 (營養字第 009950 號)

◆ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

◆ 每日午餐菜色可至「食材登錄平台」網站查閱: <http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

◆ 選擇素食餐點，其菜單差異性為葷食食材更換為素食食材

◆ 菜單小標示: 🍲 : 奶類入菜 🌟 : 高單價食材 🌟: 新菜色

供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品