

宏遠食品11月菜單



土城國小

營養師 陳政靜
 服務專線 (02)2290-0027
 (02)2290-0028
 新北市五股區五權路54號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	備註	金	豆	蔬	油	熱	
							額	類	菜	類	量	
							(元)	(g)	(g)	(g)	(cc)	
1	四	櫻花蝦蛋炒飯	蠔油香菇雞 <small>蠔油,香菇,雞肉(者)</small>	脆炒黑輪 <small>時蔬,黑輪(炒)</small>	蘑菇時菜 <small>蘑菇,時蔬,紅片(炒)</small>	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄,豆腐</small>	水果	5.2	###	###	###	700
2	五	胚芽飯	糖醋果香小排 <small>豬肉,時蔬(者)</small>	鹹冬瓜滷肉燥 <small>鹹冬瓜,豆干,豬肉(者)</small>	大瓜燴魚卵 <small>大瓜,魚卵,捲木耳(者)</small>	銀蘿大骨湯 <small>雙色蘿蔔,大骨</small>		5.2	###	###	###	700
5	一	白飯	蒜味煙燻里肌 <small>豬肉(烤)</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔,魚製品(者)</small>	鮮菇花椰 <small>花椰,菇類(炒)</small>	金針肉絲湯 <small>金針,豬肉</small>			###	###	###	677
6	二	鍋燒烏龍麵	卡啦雞腿堡 <small>雞肉(炸)</small>	西芹茼蒿 <small>西芹,茼蒿,時蔬(炒)</small>	銀芽炒雞柳 <small>豆芽,雞肉,時蔬(炒)</small>	黑糖地瓜蜜粉粿 <small>地瓜,粉粿,黑糖</small>	水果		###	###	###	725
7	三	紫米飯	蜜汁醬燒豬排 <small>豬肉(者)</small>	椒鹽花枝丸 <small>花枝丸(炸)</small>	鐵板金針菇 <small>時蔬,金針菇,黑胡椒(炒)</small>	蛋花湯 <small>時蔬,雞蛋</small>			###	###	###	709
8	四	白飯	雞腿 <small>雞肉(者)</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅絲,雞蛋(炒)</small>	麩皮高麗 <small>高麗,麩皮,木耳(炒)</small>	海芽豆腐湯 <small>海芽,豆腐</small>	水果		###	###	###	701
9	五	糙米飯	蔭豉煨旗魚 <small>魚肉,蔭豉(者)</small>	肉餡福州丸 <small>福州丸(者)</small>	干貝絲瓜細麵 <small>絲瓜,麵線,干貝絲(者)</small>	香菇雞湯 <small>香菇,時蔬,雞肉</small>		5.3	###	###	###	705
12	一	白飯	炸雞翅 <small>雞肉(炸)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,雞蛋(炒)</small>	蠔燴鮮菇 <small>菇類,時蔬,蠔油(者)</small>	酸辣湯 <small>筍,豆腐,木耳</small>		5.3	###	###	###	712
13	二	(蔬食)XO醬燒拉麵	茶碗蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	花生麵筋 <small>花生,麵筋(炒)</small>	鮮燴茼蒿煲 <small>時蔬,茼蒿(炒)</small>	枕瓜湯 <small>時瓜</small>	叮噹銅鑼燒+水		###	###	###	709
14	三	洋薏仁蒸飯	BBQ碳烤雞排 <small>雞肉(烤)</small>	蕃茄莎莎肉醬 <small>蕃茄,豬肉(者)</small>	鵝蛋總匯 <small>時蔬,鳥蛋(者)</small>	粉圓布丁奶茶 (每人一盒布丁) <small>粉圓,布丁,奶粉</small>		5.2	###	###	###	698
15	四	白飯	薑汁豚肉丼 <small>豬肉,時蔬(者)</small>	美式熱狗棒 <small>熱狗(炸)</small>	香頌玉米 <small>玉米,時蔬,奶油(炒)</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	水果	5.3	###	###	###	718
16	五	蕎麥飯	雞腿 <small>雞肉(者)</small>	培根奶油薯條 <small>培根,洋芋,奶油(者)</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸,時蔬(者)</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>			###	###	###	693
19	一	白飯	芝麻蜜汁肋排 <small>芝麻,豬肋排(者)</small>	香草鮭魚燉蔬菜 <small>鮭魚,時蔬(者)</small>	蝦香高麗 <small>蝦米,高麗,時蔬(炒)</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜,雞肉</small>			###	###	###	727
20	二	芝麻飯	三杯雞 <small>雞肉,九層塔(炒)</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯,雞蛋,蔥(炒)</small>	糖醋甜條 <small>甜不辣,時蔬(者)</small>	小魚味噌湯 <small>小魚,味噌</small>	水果	5.2	###	###	###	699
21	三	大阪醬燒炒烏龍	藍帶起司夾心炸豬排 <small>豬肉(炸)</small>	芝麻肉鬆△御飯糰 <small>肉鬆,飯糰(蒸)</small>	五彩蝦仁鮮蔬 <small>時蔬,蝦仁(炒)</small>	波霸珍珠奶茶 <small>粉圓,奶粉</small>		5.1	###	###	###	706
22	四	白飯	沙嗲雞肉咖哩 <small>雞肉,咖哩,時蔬(者)</small>	海苔章魚燒(附美乃滋+柴魚片) <small>章魚,燒(烤)</small>	高纖鮑菇 <small>時蔬,菇類(炒)</small>	魚丸湯 <small>時蔬,魚丸</small>	水果		###	###	###	693
23	五	燕麥飯	日式佃煮魚 <small>魚肉(者)</small>	金沙鐵板豆腐 <small>豆腐,時蔬(者)</small>	碧綠茼蒿 <small>時蔬,茼蒿(炒)</small>	巧達濃湯 <small>時蔬,雞蛋</small>			###	###	###	697
24	六	校慶供應西點餐盒!!										
26	一	校慶補假一天!!										
27	二	白飯	脆皮卡拉雞排 <small>雞肉(炸)</small>	培根歐姆蛋 <small>培根,時蔬,雞蛋(炒)</small>	花生麵筋 <small>花生,麵筋,香菇(炒)</small>	羅宋湯 <small>時蔬,洋蔥</small>	水果		###	###	###	693
28	三	加鈣飯	紅燒獅子頭 <small>獅子頭(者)</small>	蕃茄羅勒粉絲 <small>蕃茄,時蔬,粉絲(炒)</small>	麥克雞塊X2 <small>雞肉(炸)</small>	刈薯湯 <small>刈薯</small>		5.1	###	###	###	701
29	四	白飯	暖冬麻油雞 <small>雞肉,麻油(者)</small>	紹子豆腐 <small>豆腐,豬肉(者)</small>	芋香洋菇玉米 <small>芋頭,洋菇,玉米(炒)</small>	昆布大骨湯 <small>昆布,大骨</small>	水果		###	###	###	701
30	五	雜糧飯	和風蒲燒雞球 <small>雞肉(者)</small>	韓式黃豆芽 <small>黃豆芽,時蔬(炒)</small>	黃瓜肉羹 <small>黃瓜,肉羹(者)</small>	筍仔湯 <small>筍子</small>		5.3	###	###	###	705

年級	用餐日期	餐數	金額
一、二年級	6.7.13.14.20.21.27.28	8	360
三、四年級	1.5.6.7.8.12.13.14.15.19.20.21.22.24.27.28.29	17	765
五、六年級	1.2.5.6.7.8.9.12.13.14.15.16.19.20.21.22.23.24.27.28.29.30	22	990

外食的技巧

1. 以全穀根莖類為主
2. 多吃蔬菜水果補充纖維素和礦物質
3. 多選擇有益的天然飲料，如鮮榨果汁、低脂奶
4. 以白開水取代可樂、汽水、調味乳或其他含糖飲料
5. 避免炒煎炸的食物，選擇清蒸燉煮的佳餚