

明道國小 109 年 5 月 菜單

宏遠食品 HUNG-YUAN FOODS



★ 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

營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/奶類	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	糖量(仔字)
1	五	小米飯	腰果雞丁	木須肉絲	玉米油菜	三絲鮮菇湯		4.4	2.3	1.9	2.3	0.0	0.0	631.5
4	一	特餐: 茄汁義麵+香烤豬排*1+小餐包+奶油花椰菜+蔬菜濃湯						6.2	3.1	1.4	3.0	0.0	0.5	911.5
5	二	燕麥飯	蒲燒鯛*1	海帶雙結	有機青菜	綠豆地瓜湯	鮮奶	4.2	2.3	1.0	2.5	0.0	0.5	679
6	三	糙米飯	番茄燉雞	白菜魷魚羹	芝香蚵白菜	薑絲冬瓜湯		4.0	3.1	1.5	2.1	0.0	0.0	632.5
7	四	雜糧飯	紅燒肉	奶香香菇蒸蛋	有機青菜	洋蔥雞湯		4.0	3.7	1.0	2.2	0.0	0.5	756.5
8	五	芋頭飯	竹筍燒雞	客家小炒	有機青菜	青菜豆腐湯		4.3	3.1	1.0	2.3	0.0	0.0	662
11	一	小米飯	黃金柳葉魚*2	壽喜燒豆腐	有機青菜	海芽味增湯		4.1	2.7	1.0	3.0	0.0	0.0	649.5
12	二	特餐: 咖哩蛋炒飯+滷雞腿*1+有機青菜+蘿蔔魚丸湯					水果	4.1	3.0	1.1	2.3	1.0	0.0	703
13	三	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	培根高麗菜	蒜香青江菜	大滷湯		4.3	2.4	1.7	2.2	0.0	0.0	622.5
14	四	糙米飯	糖醋雞丁	肉絲炒豆干	有機青菜	四喜甜湯		4.2	2.4	1.6	3.1	0.1	0.0	659.5
15	五	燕麥飯	洋蔥肉片	奶香三色燴蛋	木耳小白菜	筍片排骨湯		4.0	3.4	1.4	2.7	0.0	0.5	766.5
18	一	雜糧飯	鹹酥雞	紅燒獅子頭*1	有機青菜	玉米濃湯		4.8	2.6	1.3	3.5	0.0	0.5	796
19	二	薏仁飯	泰式打拋豬	黃瓜甜條	有機青菜	酸辣湯	鮮奶	4.6	2.8	1.7	2.3	0.0	0.5	753
20	三	麥片飯	沙嗲雞丁	醬爆豆腐	蒜香蚵白菜	番茄蛋花湯		4.3	3.2	1.2	2.8	0.0	0.0	697
21	四	特餐: 肉燥米粉+照燒魚排*1+高麗菜包*1+有機蔬菜+冬瓜山粉圓						4.8	2.6	1.3	3.3	0.0	0.0	712
22	五	胚芽飯	豆豉排骨	絲瓜炒蛋	紅絲油菜	味噌豆腐湯		4.0	3.4	1.5	2.8	0.0	0.0	698.5
25	一	糙米飯	雙蘿燒雞	福州丸*1	有機青菜	金菇黃瓜湯		4.0	2.8	1.5	2.3	0.1	0.0	637
26	二	蔬食日: 白飯+五香黑干+毛豆炒蛋+有機蔬菜+薑絲海帶湯					水果	4.7	1.8	1.4	2.0	1.0	0.0	649
27	三	小米飯	筍乾肉柳	紅燒油腐	枸杞高麗菜	青菜蛋花湯		4.3	2.8	1.3	2.8	0.0	0.0	669.5
28	四	麥片飯	香酥虱目魚柳	關東煮	有機青菜	紅豆芋圓湯		7.1	2.0	1.1	2.8	0.0	0.5	875.5
29	五	特餐: 什錦炒麵+咖哩燉肉+麥香饅頭+炒青江菜+冬菜冬粉湯						6.0	2.0	1.6	2.3	0.0	0.0	713.5

◎ 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: 22900198

◎ 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”網站查詢。http://lunch.twfoodtrace.org.tw

愛 eye 護眼，保視力



護眼行動六招

第1招: 眼睛休息不忘記

第3招: 閱讀習慣要養成

第5招: 執筆、坐姿要正確

資料來源: 國民健康署

第2招: 均衡飲食要做到

第4招: 讀書環境要注意

第6招: 定期檢查要知道

