

明道國小 115 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



宏遠食品
HUNG-YUAN FOODS

營養午餐



日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/奶幼	全穀雜糧 (碗/份)	豆魚蛋肉 (碗/份)	蔬菜類 (碗/份)	油脂 類(碗/份)	水果類 (碗/份)	點心類 (碗/份)	熱量(千卡)
1	四	麥片飯	筍香麵腸	田園鮮蔬	有機青菜	地瓜銀耳湯	水果	4.4	2.3	1.9	2.6	1.0	0.0	663.0
2	五	五穀飯	茄汁烤麩	素肉絲扁蒲	履歷蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.3	2.3	1.3	2.7	1.0	0.0	645.5
5	一	小米飯	銀芽干片	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	冬菜筍絲湯	水果	4.3	2.9	1.5	2.9	1.0	0.0	704.5
6	二	特餐: 蔬菜什菇拌飯(有機白米)+香滷花干+咖哩時蔬+有機青菜+玉米濃湯					水果	4.6	2.5	1.2	2.8	1.0	0.3	728.5
7	三	燕麥飯	糖醋豆包	敏豆干絲	履歷蔬菜	枸杞蔬菜湯	水果	4	2.3	1.3	3.0	1.0	0.0	638.0
8	四	糙米飯	韓式豆腐煲	玉米干丁	有機青菜	蘿蔔湯	水果	4.6	2.8	1.3	2.6	1.0	0.0	699.5
9	五	☆ 雙十節快樂 ☆												
12	一	小米飯	泰式干絲	油片花椰	有機青菜	海芽針菇湯	水果	4	2.5	1.9	2.7	1.0	0.0	654.5
13	二	海苔香鬆飯(有機白米)	洋芋豆腸	什錦粉絲	有機青菜	扁蒲紅絲湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.6	1.0	0.0	701.5
14	三	薏仁飯	酥炸鮮蔬	家常豆腐	履歷蔬菜	燒仙草	水果	5	3	1	2.8	1.0	0.0	744.0
15	四	特餐: 古早味高麗菜炊飯+三杯豆干+豆皮黃瓜+有機青菜+日式大根湯					水果	4.00	2.9	2	2.9	1.0	0.0	696.0
16	五	蔬食日: 芝麻飯+爆炒豆干+南瓜蒸蛋+履歷蔬菜+大滷湯					水果+豆奶	4.1	2.3	1.2	2.6	1.0	0.3	669.5
19	一	芝麻飯	菇菇洋芋素雞	素肉末冬瓜	有機青菜	蘿蔔湯	水果	4.4	2.1	1.7	2.6	1.0	0.0	643.0
20	二	燕麥飯(有機白米)	地瓜什錦	蕃茄蛋豆腐	履歷蔬菜	大醬湯	水果	4.8	3	1.1	3.0	1.0	0.0	741.5
21	三	麥片飯	麻油鮑菇	蘿蔔油腐	履歷蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.8	1.0	0.0	683.5
22	四	胚芽飯	紅燒豆干	金瓜寬粉	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.7	2	1.6	2.7	1.0	0.0	658.5
23	五	特餐: 奶香義大利麵+香烤時蔬+銀絲卷*1+雙色花椰菜+冬瓜西米露					水果	4.3	2.9	1.1	2.9	1.0	0.3	739.5
26	一	☆ 光復節快樂 ☆												
27	二	麥片飯(有機白米)	杏仁片照燒凍腐	腐皮高麗	有機青菜	薑絲海芽湯	水果	4.3	2.1	1.5	2.6	1.0	0.0	631.0
28	三	特餐: 什錦炒麵+蒲燒豆包+小芝麻包*1+履歷蔬菜+味噌豆腐湯					水果	4	2.9	1	2.8	1.0	0	666.5
29	四	薏仁飯	蜜汁花干	玉米炒蛋	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果	4.4	2.3	1.1	2.8	1.0	0	652.0
30	五	白飯	雪菜干丁	銀芽三絲	履歷蔬菜	芝麻奶露	水果	4.60	2.2	1.4	2.8	1.0	0.3	711.0
主菜食材特性分析(次/月)					其他(次/月)									
蔬食日	魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		奶類入菜		豆奶	水果	油炸	甜湯		
1次	4次		6次		9次		4次		1次	20次	3次	4次		

● 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: 02-2290-0198

● 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.tw/foodtrace.org.tw

● 選擇素食餐點，其菜單差異性為單食食材更換為素食食材

● 菜單小標示: 🍲 :奶類入菜



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