

# 新北市三重區二重國民小學 114 學年度第 2 學期

## 學校營養午餐檢討會 會議記錄

壹、開會事由:114 學年度第 2 學期營養午餐中央餐廚檢討會議

貳、開會時間:115 年 3 月 27 日(星期五)中午 12 時 40 分

參、開會地點:二樓會議室

肆、主席:李榮吉 主任

記錄:衛生組長 陳坤展

伍、出席者:詳如附件「簽到表」

陸、討論議題:

1、115 年 2、3 月午餐用餐情形及意見。

2、審查 4 月菜單。

柒、中央餐廚供餐廠商:

「上將食品有限公司」(以下簡稱「上將」)、「宏遠國際餐飲股份有限公司」(以下簡稱「宏遠」)。

捌、會議內容:

一、主席報告:

這個月是學校營養午餐由宏遠供應 2 月及 4 月、上將供應 3 月，請各學年代表就 2、3 月午餐彙整學年反應問題提出意見。

二、討論事項:

(一)本月午餐用餐情形及意見

1、一:3/17(二)有機蔬菜山萵蒿味道些許怪異，學生不喜歡。

■廠商回覆:山萵蒿營養高，但會有些許味道，有機蔬菜由果菜市場提供，廠商只能配合，再拜託老師幫忙宣導山萵蒿的營養價值。

2、五:五年級餐量需增加。

3、六:603 需增加飯量，605 需增加青菜量。

■廠商回覆:分量不足的部分，可跟午祕反應份量加量的問題，公司會全力配合。

4、二、四年級、家長代表:無意見。

5、三、學生代表請假。

(二)審查 4 月菜單

1、一、二、四、五、六年級、家長代表:無意見。

3、三、學生代表請假。

(三)供餐記點部分

1、主任：供餐缺失部分，604 反應 3/17(二)湯有小飛蟲，請廠商說明。

■廠商回覆：經品保人員用放大鏡觀察，此異物仍有細微之完整肢體，應為湯桶打開蓋子後大量熱氣上升導致飛蟲掉落，發現後已立即更換新的湯品。

主任：此次缺失，因異物仍有細微之完整肢體，再請委員投票表決是否需要記點？同意記點 0 票/出席人數 11 人，決議：不記點。

### 三、臨時動議：

1、衛生：本學期(114-2)早餐需補助人數 143 人，午餐需補助人數 147 人(統計至 3/10 止)，再請委員同意補助。同意 9 票/出席人數 11 票，同意補助。

2、衛生：本學期訪廠時間訂為 5/5(二)早上 7 點 30 分，廠商為宏遠，再請委員推選訪廠代表。

3、衛生：115 學年度午餐漲價調查，現已收齊 21 個班(1-5 年級)，待下周一收齊後於下次午餐會議說明。

### 四、主席總結：

感謝各學年委員代表的用心督導，一起為學生的營養午餐把關。

### 五、與會情形



承辦人

衛生組 陳坤展

單位主管

學務主任 李榮吉

校長

三重國小 吳正雄 校長

# 新北市三重區二重國小 114 學年度第 2 學期

## 2、3 月份午餐業務檢討會 簽到表

一、時間：115 年 3 月 27 日 星期五 中午 12 時 40 分

二、地點：本校二樓會議室

三、主席：學務處 吳正雄校長

四、記錄：衛生組長 陳坤展

出席人員：

	單位/職稱	姓名	簽名
1	校長	吳正雄	假
2	學務主任	李榮吉	李榮吉
3	衛生組長	陳坤展	陳坤展
4	一年級教師代表	謝國基	謝國基
5	二年級教師代表	鄭如婷	鄭如婷
6	三年級教師代表	胡湘蕙	假
7	四年級教師代表	林依蓉	林依蓉
8	五年級教師代表	巫瑞媛	巫瑞媛
9	六年級教師代表	蔡宜蓁	蔡宜蓁
10	學生代表	侯妍安	假
11	家長會代表 1	張佩渝 (50203 徐丞駿)	張佩渝
12	家長會代表 2	陳彥丞 (50406 陳建州)	陳彥丞
13	家長會代表 3	李聖莆 (30412 李知軒)	李聖莆
14	家長會代表 4	翁美貴 (10117 魏琪恩)	翁美貴
15	宏遠廠商代表		曾子姝
16	上將廠商代表		張嘉洵

# 新北市二重國小學校營養午餐意見表

承商	115年 3月份供餐廠商: 上將	審查115年 4月(宏遠) 菜單
各 班 級 意 見	供餐年級: 一、二、三、四、五、六年級	
	一年一班: 提議:	3/17 (二) 備餐 味道太特別味道不能接受 簽名: 黃榮華
	一年二班: 提議:	無 簽名: 陳清榮
	一年三班: 提議:	無 簽名: 林智翔
	一年四班: 提議:	無 簽名: 謝國基
	午餐學年督導代表: 謝國基 老師	
	104	

開會時間：115年 3月27日(星期五)中午12時40分

開會地點：雅風樓二樓會議室

# 新北市二重國小學校營養午餐意見表






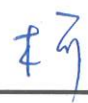


承商	115年 3月份供餐廠商: 上將		審查115年 4月(宏遠) 菜單
各 班 級 意 見	供餐年級: 一、二、三、四、五、六年級		
	二年一班: 提議:		簽名: 鄭如婷
	二年二班: 提議:	無	簽名: 黃馨芸
	二年三班: 提議:	無	簽名: 郭世明
	二年四班: 提議:	無	簽名: 黃永毅
	二年五班: 提議:	無	簽名: 姚宇謙
	201	午餐學年督導代表: 鄭如婷 老師	

開會時間: 115年 3月27日(星期五)中午12時40分

開會地點: 雅風樓二樓會議室

2-3-4-5-1

# 新北市二重國小學校營養午餐意見表

承商	115年 3月份供餐廠商: 上將		審查115年 4月(宏遠) 菜單
各 班 級 意 見	供餐年級: 一、二、三、四、五、六年級		
	三年一班:	提議: 無	簽名:  
	三年二班:	提議: 無	簽名: 
	三年三班:	提議: 	簽名: 
	三年四班:	提議: 304 (主食飯量增加)	簽名: 
	三年五班:	提議: 無	簽名: 胡湘蕙
	三年六班:	提議: 無	簽名: 
	午餐學年督導代表:  老師		

305

開會時間：115年 3月27日(星期五)中午12時40分

開會地點：雅風樓二樓會議室

# 新北市二重國小學校營養午餐意見表


承商	115年 3月份供餐廠商: 上將		審查115年 4月(宏遠) 菜單
各 班 級 意 見	供餐年級: 一、二、三、四、五、六年級		
	四年一班:	提議:	廖翊君 簽名:
	四年二班:	提議: 無	簽名: 李
	四年三班:	提議: 無	簽名: 林依蓁
	四年四班:	提議: 無	簽名: 盧昭樺
	四年五班:	提議: 無	簽名: 洪穎安
	四年六班:	提議:	簽名: 蔡松志
	午餐學年督導代表: 林依蓁 老師		

403

開會時間：115年 3月27日(星期五)中午12時40分

開會地點：雅風樓二樓會議室

# 新北市二重國小學校營養午餐意見表

承商	115年 3月份供餐廠商: 上將		審查115年 4月(宏遠) 菜單
各 班 級 意 見	供餐年級: 一、二、三、四、五、六年級		
	五年一班:		
	提議:	好	簽名: 劉家慧
	五年二班:		
	提議:	無 份量可適量增加.	簽名: 巫瑞媛
	五年三班:		
	提議:	好吃!	簽名: 楊耀焱
五年四班:			
提議:	無	簽名: 蔡伊玲	
五年五班:			
提議:	無	簽名: 莊曉婷	
午餐學年督導代表: <span style="margin-left: 50px;"></span> 老師			

502

開會時間: 115年 3月27日(星期五)中午12時40分

開會地點: 雅風樓二樓會議室

# 新北市二重國小學校營養午餐意見表

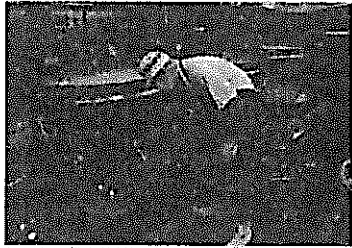
承商	115年3月份供餐廠商: 上將		審查115年4月(宏遠) 菜單
各 班 級 意 見	供餐年級: 一、二、三、四、五、六年級		
	六年一班:	提議: 無	簽名: 郭季臻
	六年二班:	提議: 無	簽名: 蔡宜蓁
	六年三班:	提議: 增加飯量。	簽名: 施又榮
	六年四班:	提議: 無	簽名: 林育嫻
	六年五班:	提議: 無, 可個別班級增加 <sup>道</sup> 菜量嗎?	簽名: 張怡婕
	六年六班:	提議: 陳姿吟	簽名:
602	午餐學年督導代表: 蔡宜蓁		老師

開會時間: 115年 3月27日(星期五)中午12時40分

開會地點: 雅風樓二樓會議室

上將食品有限公司  
客訴處理單

表單編號：G4-29

投訴客 戶資 料	客戶名稱	二重國小		
	受理日期	115年03月17日		
	內容	604班反應湯有小飛蟲		
場處理與原因分析	<p>感謝校方提供異物做檢討，經品保人員以放大鏡觀察，此隻飛蟲仍有細微之完整肢體，廠內湯品製程為經由高溫攪拌烹煮，再由鍋爐下方排水筏開啟，快速注入湯鍋中，若為烹調過程中所有，理當蟲體觸鬚或肢節會受到破壞，但此隻未有經長時間烹煮後呈現的殘破之現象，故初步排除為烹調過程中污染。</p> <p>客觀推測發生的可能原因為後端置餐或開蓋時因大量熱蒸氣上升，造成小飛蟲不慎掉入，對學校造成困擾，深感抱歉。</p>		記錄人員	張嘉清 3/17
改善方法與確認	<p>針對此問題，已要求司機與廚務人員幫忙維護取餐處的環境衛生，以改善此情形。公司也會重新檢視門戶管理，確認作業區防蟲簾等相關防治設施之完備。</p>		記錄人員	張嘉清 3/17
再發防止與確認	<p>對於此問題所提出的改善方法，已與湯品烹調區及衛管人員溝通，加強督導作業，並請司機及搬餐人員執行待餐環境衛生之維護以確保餐點的衛生安全。</p>		記錄人員	張嘉清 3/17

衛管人員：

衛管人員 楊顯光

主管簽名：

林育珊

生產部經理 洪學適

品管部經理 陳素玲



# 上將食品

# 二重國小素食 115年3月

\*本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品\* \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不适合其過敏體質者食用\*  
 ◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎營養師：葉孝君(營養字第011617號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全糖 甜味	玉米 蛋白	蔬菜	油脂	熱量
2	一	★麻油香油飯 白米、糯米、麵輪、香菇	香滷素排 X1 素肉排 X1-油	和風豆皮 豆皮、白菜、木耳-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	標章 蔬菜	大滷湯 豆腐、木耳、蔬菜		5.8	2.4	2.2	2.4	749
3	二	白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸、番茄-煮	鐵板油腐 油腐、木耳-燒	味噌結菜 結頭菜、鮮菇-煮	有機 蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜、素丸子、枸杞	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
4	三	小米飯 白米、小米	腰果小方干 四方干、腰果-燒	豆醬 腐竹捲 腐竹捲、蔬菜-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	標章 蔬菜	洋芋鮮菇湯 洋芋、鮮菇、薑仁		5.6	2.4	2.2	2.2	726
5	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	牛蒡排 X1 牛蒡排 X1-燒	紅燒麵筋 麵筋、木耳、蔬菜-煮	醬淋紫茄 茄子-燒	標章 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、蔬菜、海芽		5.7	2.3	2.1	2.3	728
6	五	白飯 白米	藥膳百頁 百頁豆腐、木耳、紅棗-煮	糖醋 素排骨酥 芋頭、素排骨酥、鳳梨-燒	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	標章 蔬菜	番茄腐皮湯 番茄、蔬菜、腐皮		5.7	2.4	2.1	2.5	744
9	一	白飯 白米	鮮菇豆腐煲 豆腐、鮑菇-煮	蜜汁 蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜、薑-炒	標章 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、素丸子、芹菜		5.8	2.3	2.2	2.2	733
10	二	★羅漢蔬炒麵 麵條、蔬菜、油片	素肉排 X1 素肉排 X1-燒	鮮蔬豆腸 豆腸、小黃瓜-炒	芋泥包 芋泥包 X1-蒸	有機 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌	水果	5.8	2.4	2.2	2.3	745
11	三	白飯 白米	豉汁干片 豆干片、彩椒-燒	海結麵輪 海帶結、麵輪、蘿蔔-煮	粟米彩蔬 玉米、鮮菇、毛豆-炒	標章 蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		5.6	2.3	2.1	2.2	716
12	四	糙米飯 白米、糙米	京醬豆雞片 豆雞片、蘿蔔-炒	鮮菇凍腐 凍豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	標章 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、油片、中藥包		5.5	2.3	2.2	2.3	716
13	五	大麥仁飯 白米、大麥仁	滷香豆包 豆包-油	泰式 打拋素燥 番茄、豆干、玉米-炒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	標章 蔬菜	鹹香米苔目 米苔目、蔬菜、鮮菇		5.8	2.3	2.1	2.5	744
16	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁腐、洋芋-煮	滷四角腐 四角腐-油	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	標章 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜、枸杞		5.7	2.4	2.2	2.3	738
17	二	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豆皮 豆皮、鮮菇、蔬菜-煮	家常黑干 黑豆干、蘿蔔-油	素蟬蒲瓜 蒲瓜、素蟬絲、木耳-煮	有機 蔬菜	金針筍片湯 竹筍、金針花	水果	5.7	2.4	2.1	2.5	744
18	三	★玉米蔬炒飯 白米、玉米、蔬菜	素雞排 X1 素雞排 X1-燒	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、青豆-燒	三杯海帶 海帶唇、蔬菜-炒	標章 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
19	四	白飯 白米	糯米椒 干片 豆干片、糯米椒-炒	萵菇腐竹煲 香竹捲、鮮菇、蔬菜-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	標章 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、玉米		5.7	2.4	2.2	2.3	738
20	五	藜麥飯 白米、白藜麥	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜-煮	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	紅藜毛豆 毛豆、蔬菜、紅藜-煮	標章 蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、蔬菜		5.6	2.5	2	2.2	729
23	一	紫米飯 白米、紫米	鳳梨素排骨 素排骨、鳳梨-燒	爆炒干絲 干絲、芹菜、蔬菜-炒	炸天婦羅 南瓜、地瓜、鮑菇-炸	標章 蔬菜	白菜什錦湯 大白菜、豆腐、蔬菜		5.8	2.3	2	2.5	741
24	二	白飯 白米	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	豆瓣凍腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮	茄香黃芽 黃豆芽、番茄-炒	有機 蔬菜	青瓜素丸湯 青木瓜、素丸子、木耳	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
25	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	照燒豆包 豆包、彩椒-燒	韓式年糕 白菜、年糕、金針菇-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	標章 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.7	2.3	2.2	2.2	726
26	四	★鮮茄 義大利麵 麵、番茄、蔬菜	海苔素魚排 X1 海苔素魚排 X1-燒	沙茶干片 豆干、蔬菜-炒	清炒芥藍 芥藍菜-炒	標章 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		5.8	2.4	2.2	2.4	749
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	堅果豆腸 豆腸、青椒、堅果-煮	素香烤麩 烤麩、蘿蔔、香菇-燒	炒 蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、蔬菜-炒	標章 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.8	2.3	2	2.2	728
30	一	白飯 白米	宮保凍豆腐 凍豆腐、彩椒、花生-煮	瓜仔干丁 干丁、蔬菜、碎瓜-煮	鮮瓜粉絲 鮮瓜、冬粉、木耳-煮	標章 蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.9	2.3	2.1	2.3	742
31	二	小米飯 白米、小米	滷香百頁 百頁、蘿蔔-油	哨子豆腐 豆腐、蔬菜-燒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-煮	有機 蔬菜	扁豆蔬菜湯 洋芋、蔬菜、紅扁豆	水果	5.6	2.4	2	2.3	726



◎地址: 新北市新莊區青楓東路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com \*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 \*未使用輻射污染食品 \*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 葉亭君 (營養字第 011617 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜-含纖蔬菜	湯	附餐	全糖類	豆肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	★招牌麻香油飯 糯米, 白米, 蔬菜, 絞肉, 麵輪	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	雲耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚		5.8	2.4	2.1	2.4	747
3	二	胚芽飯 白米, 胚芽	鹽蔥雞丁 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	奶香玉米肉蓉 玉米, 絞肉, 蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶絲, 鮮菇, 蔬菜-炒	元宵湯圓 湯圓, 蔬菜, 絞肉	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
4	三	小米飯 白米, 小米	客家福菜豬 豬肉, 福菜, 筍筴-煮	白菜滷鵪鶉 X1 白菜, 鵪鶉 X1, 蔬菜-油	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 腐皮-煮	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.3	724
5	四	白飯 白米	香料翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	家常豆腐 豆腐, 蔬菜, 絞肉-煮	豆芽蔬炒 豆芽菜, 蔬菜-炒	結菜排骨湯 結頭菜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733
6	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	京醬肉柳 豬柳, 蔬菜, 金針花-燒	鯉香鍋物燒 蘿蔔, 黑輪, 魚卵捲-煮	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	雞蓉麵線羹 麵線, 雞絞肉, 蔬菜, 當歸		5.8	2.3	2.2	2.3	737
9	一	燕麥飯 白米, 燕麥	塔香鮑菇雞 雞肉, 鮑菇, 竹筍-燒	日式魚塊 X2 魚塊 X2-烤	蒜香海根 海帶根, 蔬菜, 蒜-煮	羅宋湯 番茄, 豬肉, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.5	725
10	二	白飯 白米	酸甜醬凍腐 凍豆腐, 蔬菜, 絞肉-炒	咖哩炒蛋 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔-炒	什錦燒瓜 鮮瓜, 木耳, 鮮菇-煮	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
11	三	白飯 白米	奶香南瓜雞 雞肉, 南瓜-燒	照燒鮮蔬豬 結頭菜, 豬肉, 蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜, 紅椒-炒	竹筍肉絲湯 竹筍, 肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	四	糙米飯 白米, 糙米	肉骨茶燉肉 豬肉, 洋蔥, 肉骨茶包-燉	腰果黑干雞 雞肉, 黑豆干, 腰果-燒	蛋酥白菜 大白菜, 蔬菜, 雞蛋-煮	海芽味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 海芽		5.5	2.4	2.1	2.4	726
13	五	★奶香青醬麵 麵, 蔬菜, 絞肉	炸香雞排 X1 去骨雞排 X1-炸	海苔搖搖薯條 X5 薯條 X5, 海苔-烤	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	鮮瓜排骨煲 鮮瓜, 湯排, 蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	一	芝麻飯 白米, 芝麻	蜜棗豬柳 豬肉, 地瓜, 紅棗-燒	沙茶米糕油腐 米血糕, 油豆腐, 蔬菜-煮	杏片玉米彩蔬 玉米, 蔬菜, 杏仁片-煮	香蔥蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 青蔥		5.7	2.3	2	2.4	730
17	二	五穀飯 白米, 五穀米	和風雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	開陽鮮筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	味噌大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
18	三	白飯 白米	義式鮮茄燒豬 豬肉, 番茄, 蔬菜-燒	黃金泡菜雞 雞肉, 大白菜(自製泡菜), 油片-煮	榨菜冬瓜 冬瓜, 榨菜, 毛豆-煮	鮮菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.3	724
19	四	★日式什錦炒飯 白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 紅薯麥	滷雞翅 X1 雞翅 X1-滷	柴香魷魚丸 X2 魷魚丸 X2, 柴魚片-烤	海結佃煮 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-滷	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 豬肉, 蔬菜, 雞蛋		5.8	2.3	2.1	2.3	735
20	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, 花生-燉	南瓜炒雞 雞肉, 南瓜, 青豆-炒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.7	2.4	2	2.5	742
23	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	爆炒海上鮮 竹筍, 豆干, 魷魚-炒	醬燒海帶 海帶絲, 蔬菜-炒	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔, 鮮菇, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
24	二	★茄汁肉醬義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜, 絞肉	迷迭香豬排 X1 豬排 X1-燒	奶滋可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	金針雞湯 金針花, 雞肉, 蔬菜	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725
25	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	芝麻地瓜雞 雞肉, 地瓜, 芝麻-燒	蘿蔔壽喜燒肉 蘿蔔, 豬肉, 蔬菜-燒	脆炒黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	牛蒡排骨湯 蔬菜, 湯排, 牛蒡		5.8	2.4	2	2.3	740
26	四	白飯 白米	韓風泡菜燒豬 豬肉, 大白菜, 豆皮-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	蒟蒻時瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻-煮	巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	豆奶	5.6	2.3	2.2	2.4	728
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	照燒烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	肉燥丸片 魚丸切, 絞肉, 蔬菜-煮	白醬青花薯塊 花椰菜, 洋芋, 蔬菜-煮	小魚味噌湯 海芽, 蔬菜, 小魚乾		5.7	2.4	2.1	2.4	740
30	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌洋蔥豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	什錦鹽水雞 凍豆腐, 雞肉, 木耳, 蔬菜-煮	針菇津白 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞		5.5	2.4	2.2	2.3	724
31	二	白飯 白米	麻油鮮魚 魚肉, 豆皮, 蔬菜-煮	泰式打拋鵪鶉 番茄, 玉米, 鵪鶉 X1, 絞肉-煮	結菜黑輪 結頭菜, 黑輪, 蔬菜-煮	酸菜肉絲湯 酸菜, 豬肉, 榨菜	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725

# 宏遠 115年4月二重國小



◎本公司全面採用國產  
產鮮食肉  
◎本校不使用福到汗液食品

◎營養師: 翁子庭(營養師第011590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黃豆製品及玉米, 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、含麩質蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品, 不適合其過敏體質者食用  
【★特殊主食 / ▲過敏過敏原 / ●高纖維食物 / ◎◎ 適眼食物】

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附錄	全日	早	中	晚	總
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻、燒	肉末豆腐 豆腐、雞肉、蔬菜、煮	◎◎紅絲四季 碗豆、紅蘿蔔、煮	腐皮蔬菜	豚骨湯 蔬菜、豬骨		5.4	2.5	2.5	2.7	792.1
2	四	白飯 白米	蘑菇豬柳 豬肉、蔬菜、煮	可樂餅X1 可樂餅、烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		5.5	2.5	2.5	2.7	793.5
3	五	兒童節快樂!											
6	一	兒童節快樂!											
7	二	小米飯 白米、小米	炸雞排X1 雞排、炸	茶香豆干 豆干、芝麻、油	木耳高麗 高麗菜、蔬菜、煮	有機蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁	水果	5.5	2.4	2.3	2.6	793.3
8	三	白飯 白米	壽喜燒 豬肉、蔬菜、煮	年糕雞 雞肉、雞肉、年糕、煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		5.4	2.5	2.4	2.7	747
9	四	★茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	可樂雞翅X1 雞翅、煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、蔬菜、炒	◎◎蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.4	2.3	2.7	744
10	五	胚芽飯 白米、胚芽米	陸鼓魚 生鮮魚肉、凍肉、蔬菜、燒	黑輪X1 黑輪、煮	焗烤洋芋 洋芋、蔬菜、起司、奶粉、烤	腐皮蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨		5.4	2.5	2.4	2.6	743.3
13	一	★紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	蜜汁翅腿X2 翅腿肉、煮	西魯肉 蔬菜、豬肉、豆皮、煮	家常冬粉 冬粉、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	金菇湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.5	747.2
14	二	糙米飯 白米、糙米	茶碗蒸 雞蛋、毛豆、蔥、蒸	海結黑干 豆干、海苔、蔬菜、煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蔥頭、煮	有機蔬菜	榨菜蔬菜湯 蔬菜、榨菜	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
15	三	小米飯 白米、小米	安東雞 雞肉、蔬菜、煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	豆酥敏豆 敏豆、蔬菜、豆酥粉、煮	腐皮蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜、凍腐、柴魚		5.4	2.6	2.6	2.6	755
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	筒香滷肉 豬肉、筒仔、蔥、油	蜜薯極Q餅X1 地瓜、糖、烤	醬燒海茸 海茸、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽、蔬菜、雞骨		5.4	2.4	2.3	2.5	729
17	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、蔬菜、煮	海鮮卷X1 海鮮卷、烤	麻香高麗 高麗菜、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
20	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、煮	QQ麻糬球X2 麻糬球、烤	白菜滷 大白菜、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		5.5	2.5	2.5	2.6	752
21	二	糙米飯 白米、糙米	瓜仔肉 豬肉、豆干、碎瓜、煮	◎◎胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、炒	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜、炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	5.4	2.6	2.3	2.5	743
22	三	白飯 白米	滷翅腿X2 翅腿肉、煮	玉米肉茸 蔬菜、玉米、雞肉、煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	排骨湯 蔬菜、雞骨		5.3	2.7	2.4	2.7	755
23	四	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	甜不辣X1 甜不辣、烤肉醬、煮	薑燒冬瓜 冬瓜、枸杞、煮	腐皮蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜	補助 豆漿	5.5	2.6	2.5	2.7	764
24	五	★蘑菇醬鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	無骨雞排X1 雞排、煎	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉、煮	◎◎雙色花椰 花椰菜、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.6	2.7	2.3	2.5	743.5
27	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜、燒	菜圃蛋 雞蛋、菜圃、炒	脆炒海絲 海帶、蔬菜、炒	腐皮蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		5.5	2.6	2.3	2.6	754.3
28	二	★香鬆蛋炒飯 白米、蔬菜、雞蛋、海苔香鬆	香酥魚排X1 魚排、煎	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、煮	玉米三色 玉米、洋芋、蔬菜、煮	有機蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨	水果	5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
29	三	芝麻飯 白米、芝麻	鹹水雞 雞肉、蔬菜、煮	滷大四角X1 油豆腐、滷	炒筍絲 筍絲、蔬菜、炒	腐皮蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.4	2.6	2.5	735
30	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醃醬肉燥 豬肉、豆干、蔬菜、煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊、烤	木耳白菜 大白菜、蔬菜、煮	腐皮蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響, 如: 蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降, 長遠下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管等疾病風險。  
降低含糖飲料攝取的小秘訣: 一、多喝白開水, 開水最解渴! 二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優酪乳, 取代含糖飲料 三、購買包裝飲料時, 注意營養標示, 優先選擇低糖或無糖飲料

# 宏遠 115年4月素食 三重國小

●本公司全區採用非基因改造黃豆製成食品及玉米、請安心食用  
●本標本在每餐前均經消毒

●營養師：曾子庭(營養字號011590號) ●地址：新北市五股區五權路54號 ●電話：(02)2296-0198 ●本公司全面使用非基因改造黃豆製成食品及玉米、請安心食用  
●本菜單含育甲類類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含亞硝酸鹽之動物製品、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	湯菜	湯品	水果	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱能
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜-煮	香菇麵筋 麵筋、香菇、花生-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米粉-煮	麻豆 蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
2	四	古早味米粉 米粉、蔬菜	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	豆干小炒 豆干、蔬菜-炒	蜜汁地瓜 地瓜、蔬菜、麥芽糖-煮	麻豆 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
3	五	兒童節快樂!											
6	一	兒童節快樂!											
7	二	小米飯 白米、小米	香椿豆腐 豆腐、蔬菜-煮	沙茶干絲 豆干絲、蔬菜-煮	白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-滷	有殼 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁	水果	5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
8	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁、蔬菜-煮	醃醬干丁 豆干、蔬菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜、粉、麥粉-蒸	麻豆 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738
9	四	糙米飯 白米、糙米	五香黑干 豆干、蔬菜-煮	鐵板素雞 素雞丁、蔬菜-煮	山藥捲X1 山藥捲-炸	麻豆 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
10	五	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干素肉 素肉塊、蔬菜-煮	醬燒骰子腐 油豆腐、蔬菜-燒	椒鹽四季 敏豆、蔬菜-蒸	麻豆 蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.4	2.6	2.2	2.4	736
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	佛跳牆 素肉、筍、蔬菜-煮	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-燒	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	麻豆 蔬菜	金菇湯 蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.3	718.5
14	二	白飯 白米	滷豆干X2 豆干-滷	三杯豆腸 蔬菜、豆腸-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	有殼 蔬菜	榨菜蔬菜湯 蔬菜、榨菜	水果	5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
15	三	小米飯 白米、小米	紅燒凍腐 凍腐、蔬菜-燒	酸菜素肚 素肚、蔬菜-煮	薑絲海根 海根、蔬菜-煮	麻豆 蔬菜	白玉湯 白蘿蔔、蔬菜		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜-燒	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒	麻豆 蔬菜	洋芋湯 洋芋、蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
17	五	芋香油飯 白米、糯米、蔬菜、芋頭	燒素排X1 素排-燒	豉香干片 豆干、蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	麻豆 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
20	一	白飯 白米	素沙茶豆皮 豆皮、蔬菜、素沙茶-煮	關東煮 油豆腐、蒟蒻、蔬菜-煮	鮮炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	麻豆 蔬菜	四神湯 蔬菜、薏仁、四神滷包		5.3	2.5	2.5	2.6	738
21	二	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	素燒獅子頭X1 素獅子頭、蔬菜-煮	麻油素腰花 腰花、素腰花、蔬菜-煮	醬燒海茸 海茸、蔬菜-燒	有殼 蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
22	三	白飯 白米	糖醋素排骨 素排骨、蔬菜-煮	家常豆腐 豆腐、蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	麻豆 蔬菜	時蔬春兩湯 蔬菜、冬粉		5.3	2.5	2.5	2.6	738
23	四	小米飯 白米、小米	醬爆素雞 素雞、蔬菜-煮	菇醬燴豆皮 蔬菜、豆皮-煮	薑燒南瓜 南瓜、蔬菜-燒	麻豆 蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐、蔬菜	補助 豆漿	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
24	五	白飯 白米	打拋干丁 豆干、蔬菜-煮	素蒸餃X2 素餃-蒸	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-煮	麻豆 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薯條		5.4	2.4	2.4	2.7	759.5
27	一	五穀飯 白米、五穀米	素燥豆腐 豆腐、素肉燥、蔬菜-煮	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁片-煮	咖哩洋芋 洋芋、蔬菜-煮	麻豆 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
28	二	白飯 白米	藥膳凍腐 凍腐、蔬菜-煮	大溪黑干 豆干、蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有殼 蔬菜	時蔬菇湯 蔬菜	水果	5.8	2.6	2.2	2.4	764
29	三	海苔香鬆炒飯 白米、蔬菜、海苔香鬆	醬燒竹腸 竹腸、蔬菜-煮	滷大四角X1 滷豆腐-滷	三色海絲 海帶、蔬菜-煮	麻豆 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
30	四	胚芽飯 白米、胚芽米	紅燒素排X1 素排-燒	瓜仔干丁 豆干丁、蔬菜、笋瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜-煮	麻豆 蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心健康負面影響，如：蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降，長期下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管疾等風險。  
降低含糖飲料攝取的小秘訣：一、多喝白開水，開水最解渴！二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優酪乳，取代含糖飲料。三、購買包裝飲料時，注意營養標示，優先選擇低糖或無糖飲料。