

新北市三重區二重國民小學 開會通知單

受文者:午餐督導委員

開會事由:112學年度(上)學期 8,9 月份營養午餐外訂餐廚檢討會議

開會時間:112年9月22日(星期五)中午12時40分

開會地點:雅風樓二樓會議室

主持人:吳正雄校長

出席者:家長會委員、黃秀萍老師、郭季瑤老師、陳清瑩老師、盧昭樺老師
、王振祐老師、施又榮老師、李榮吉主任、陳坤展組長。

聯絡人及電話:陳坤展(衛生組長)2984-6446#182

討論事項:

1. 本月午餐用餐情形及意見。
2. 審查 10 月菜單。

備註:

承辦人:

衛生組長 陳坤展

主任:

營養主任 李榮吉

校長:

二重國小 吳正雄 校長

HY 宏遠 112年10月菜單二重國小



◎ 營養師：葉亭君(營養字第011617號) ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198
 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、含銅鋅蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適宜其過敏體質者食用
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日總熱 量(卡)	五穀類 內含(卡)	蔬菜類 (卡)	肉類 (卡)	魚蛋 (卡)
2	一	小米飯	洋釀年糕雞 雞肉+蔬菜+芝麻-煮	瓜仔肉 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	蒜炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
3	二	白飯	筍乾豬腳 豬肉+蔬菜-煮	洋芋濃湯雞丁 洋芋+雞肉+蔬菜+奶粉-煮	咖哩粉絲 蔬菜+粉絲-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	三	五穀飯	黑胡椒雞丁 雞肉+蔬菜-煮	糖醋油腐 蔬菜+油腐-煮	金粒鮮瓜 瓜果+玉米-煮	履歷 蔬菜	芋香米粉 米粉+芋頭+蔬菜		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
5	四	香菇油飯	紅燒豬排X1 豬排-煮	鮮蔬炒蛋 蔬菜+雞蛋-炒	雙色花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	酸辣清湯 金針菇+豆腐+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763
6	五	紫米飯	宮保雞丁 雞肉+蔬菜+花生-煮	椰奶南瓜煲 南瓜+豆腐+椰漿粉-煲	燴三色 竹筍+蔬菜-燴	履歷 蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+瓜果+雞骨		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
11	三	芝麻飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	義式香料鮑菇 洋芋+鮑菇+蔬菜-煮	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
12	四	白飯	糖醋魚塊 鮮魚肉+蔬菜+鳳梨-煮	香炒甜條 甜不辣+蔬菜-炒	蝦香黃瓜 大黃瓜+蔬菜+蝦皮-煮	履歷 蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
13	五	燕麥飯	洋芋燉雞 雞肉+蔬菜+奶粉-煮	沙茶綜合滷味 蔬菜+米血糕+沙茶醬-煮	芝香四季 四季豆+蔬菜+芝麻-煮	履歷 蔬菜	針菇筍片湯 金針菇+筍		5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	一	茄汁 香料燉飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	三色玉米 玉米+蔬菜-煮	韓式泡菜粉絲 蔬菜+粉絲-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 蔬菜+豆腐	補助 豆漿	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	二	白飯	柴香蒸蛋 雞蛋+蔬菜+紫菜粉-蒸	烤薯餅X3 薯餅-烤	清炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	薑香鮮瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
18	三	糙米飯	羅勒青醬豬 豬肉+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蔬菜+蛋-炒	筍香海茸 筍+海茸+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+奶粉		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
19	四	五穀飯	炸雞排X1 雞排-炸	打拋肉 蔬菜+豬肉+豆干-煮	豆簽絲瓜 瓜果+豆簽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜+蔬菜+粉絲		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
20	五	胚芽飯	紅燒豬肉 豬肉+蔬菜-煮	蘑菇奶香洋芋 洋芋+蔬菜+奶粉-煮	菇香花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+蔬菜+肉骨茶包		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	一	紫米飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 番茄+豆腐+蔬菜-煮	蒜炒四季豆 四季豆+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
24	二	什錦 炒烏龍麵	炸魚排X1 魚排-炸	鮮蔬欧姆蛋 蔬菜+雞蛋-煮	清炒白菜 白菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌海芽湯 海芽+蔬菜	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
25	三	薏仁飯	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜-煮	烤肉醬甜不辣 甜不辣片+芝麻-煮	魚板扁蒲 扁蒲+魚板+蝦皮-煮	履歷 蔬菜	香菇雞湯 香菇+蔬菜+雞骨		5.6	2.6	2.5	2.7	771
26	四	燕麥飯	醃醃滷肉 豬肉+豆干+蔬菜-煮	糖醋雞丁 蔬菜+雞肉-煮	紅片花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉		5.6	2.6	2.3	2.5	757
27	五	蕎麥飯	南瓜洋芋燉雞 雞肉+南瓜+蔬菜-煮	韓式炒年糕 蔬菜+韓式年糕條-炒	筍香三絲 筍+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	一	古早味 炒米粉	照燒肉片 豬肉+蔬菜-燒	粉紅醬關東煮 蔬菜+油腐+米血-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋+蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
31	二	糙米飯	醬燒雞球 雞肉+蔬菜-燒	番茄肉醬 番茄+豬肉+蔬菜-煮	麻香高麗 高麗菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	枸杞南瓜湯 南瓜+枸杞	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣 ※本校未使用輻射汙染食品

HY宏遠 112年10月素食菜單 二重國小

◎ 營養師：葉李君(營養字第011617號) ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198
 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	備註	本週總熱 量(千卡)	五臟六腑 類(克)	蔬菜類 (克)	水果類 (克)	魚蛋(件 /卡)
2	一	小米飯	三杯竹腸 蔬菜+竹腸+筍片-煮	茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮	蠔油鮮蔬 蔬菜+素粉肝-煮	油滾鮮茄 茄子-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-炸	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
3	二	白飯	和風凍腐 凍腐+蔬菜-煮	香椿烤麩 蔬菜+烤麩-煮	金粒鮮瓜 瓜果+玉米-煮	麻香高麗 高麗+蔬菜-煮	芋頭捲 芋頭捲-炸	有機 蔬菜	筍仔湯 筍+絲+蔬菜	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
4	三	五穀飯	芹香素肚 素肚+蔬菜-煮	京醬干丁 豆干+蔬菜+素絞肉-煮	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	香油條豆 條豆+蔬菜-煮	銀絲卷 銀絲卷-蒸	履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 瓜果+薏仁		5.5	2.6	2.3	2.9	768
5	四	鮮蔬炒麵	燒素鵝X1 素茶鵝-蒸	哨子豆腐 豆腐+蔬菜+素絞肉-煮	茼蒿時瓜 瓜果+蔬菜+茼蒿-煮	雙色花椰 花椰菜+蔬菜-煮	八角豆莢 毛豆莢-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米+蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.6	762
6	五	紫米飯	什錦麵輪 蔬菜+麵輪-煮	鮮炒素雞 素雞+蔬菜-煮	帶皮南瓜 南瓜-蒸	清炒時瓜 瓜果+絲-炒	芋香白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+海芽		5.6	2.6	2.4	2.6	764
11	三	翡翠炒飯	紅燒獅子頭X1 素獅子頭+蔬菜-煮	糖醋油腐 油腐+蔬菜-煮	螞蟻上樹 蔬菜+冬粉-煮	佃煮鮮蔬 蔬菜+海帶-煮	炒素齋 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
12	四	白飯	梅乾素肉 蔬菜+素肉-煮	麻油凍腐 蔬菜+豆腐-煮	田園玉米 玉米粒+蔬菜-煮	清炒黃瓜 瓜果+蔬菜-炒	烤地瓜 地瓜-烤	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
13	五	燕麥飯	蜜汁方乾 豆干+芝麻-煮	醬燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	炒時蔬 蔬菜-炒	韓式黃芽 黃芽+蔬菜-煮	塔香海茸 海茸+絲-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+絲+蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	一	茄汁 義大利麵	燒素排X1 素排-蒸	青椒烤麩 蔬菜+烤麩-煮	雪裡紅豆干 蔬菜+豆干-煮	鮮菇高麗 高麗+絲類-煮	小饅頭 小饅頭-蒸	履歷 蔬菜	時瓜湯 瓜果	補助 豆漿	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	二	白飯	青蔬豆腐 蔬菜+豆腐-煮	素洋芋肉醬 洋芋+蔬菜+素絞肉-煮	咖哩粉絲 豆芽+冬粉+蔬菜-煮	蠔燒海根 海根+蔬菜-煮	梅香南瓜 南瓜+梅子-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗+蔬菜	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
18	三	糙米飯	蘑菇醬油腐 油腐+蔬菜-煮	香滷黑乾 黑乾+蔬菜+海帶-煮	梅香苦瓜 苦瓜+梅子-煮	白菜滷 大白菜+蔬菜+豆皮-煮	麻油素齋 蔬菜+素腰花-煮	履歷 蔬菜	枸杞洋芋湯 洋芋+蔬菜+枸杞		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
19	四	五穀飯	茄汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	韓式凍腐 豆腐+蔬菜-煮	麻油素齋 蔬菜+針菇-煮	芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-煮	紅藜毛豆 毛豆+紅藜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍+蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
20	五	胚芽飯	榨菜乾片 豆干+蔬菜-煮	紅燒豆腐 豆腐+蔬菜-燒	炒時蔬 時蔬-炒	鮑菇黃瓜 鮑菇+蔬菜-煮	麻糬球 麻糬球-炸	履歷 蔬菜	瓠瓜湯 瓜果+蔬菜		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	一	紫米飯	茄汁百頁 百頁+蔬菜-煮	乾煸豆干 豆干+蔬菜-煮	鮮炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	泰式寬粉 蔬菜+寬粉-煮	馬蹄條 馬蹄條-炸	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
24	二	白飯	關東煮 蔬菜+油腐-煮	酸菜麵腸 麵腸+蔬菜-煮	菇香白菜 大白菜+蔬菜-煮	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	脆炒海絲 海絲+蔬菜-炒	有機 蔬菜	洋芋湯 洋芋+蔬菜	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
25	三	薏仁飯	筍干素肉 蔬菜+素肉-煮	打拋干丁 豆干+蔬菜-煮	金瓜粉絲 冬粉+南瓜+蔬菜-煮	鮮菇花椰 青花菜+蔬菜-煮	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
26	四	野菇炊飯	醬燒蘭花乾X1 蘭花乾-煮	味噌油腐 油腐+蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	地瓜球 地瓜球-炸	履歷 蔬菜	蔬菜湯 高麗+蔬菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
27	五	蕎麥飯	大溪豆乾 豆干+蔬菜-煮	花生麵筋 麵筋+蔬菜+花生-煮	香炒菜豆 菜豆+蔬菜-炒	梅菜苦瓜 苦瓜+蔬菜-煮	芝麻包 芝麻包-蒸	履歷 蔬菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
30	一	白飯	泡菜凍腐 豆腐+蔬菜-煮	蜜汁麵腸 麵腸+蔬菜-煮	清炒黃芽 豆芽+蔬菜-炒	紅片花椰 青花菜+蔬菜-炒	鮮炒雙茄 番茄+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果		5.6	2.7	2.4	2.9	785
31	二	糙米飯	豆鼓豆腐 豆腐+豆鼓-煮	糖醋素肉 素肉+蔬菜-煮	白菜滷 大白菜+絲+蔬菜-煮	鮮瓜茼蒿 瓜果+茼蒿-煮	香椿洋芋 洋芋+蔬菜-煮	有機 蔬菜	筍絲湯 筍+蔬菜	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青花菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

※本校未使用輻射汙染食品