



宏遠



108年12月菜單北投國中

營養師：黃元志/方慈麗/莊筑雅/林芮甄 地址：新北市五股區五權路54號 電話：(02)2290-0198

宏遠午餐全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。

本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鱈魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油類	熱量
2	一	白飯	香菇蒸蛋 蛋+香菇-蒸	蜜汁芝麻豆乾 豆干+芝麻-煮	焗烤白醬薯塊 洋芋+蔬菜-烤	安心蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果+雞肉		6.3	2.5	2.2	2.5	796
3	二	糙米飯	三杯雞 雞肉-炒	香酥無骨魚X3 鯛魚-炸	鮮炒玉米 玉米+蔬菜+毛豆-炒	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.3	2.4	2.1	2.6	790.5
4	三	小米飯	京醬肉柳 豬肉+蔬菜-燒	椰菜佐魚卵捲 花椰菜+魚卵捲-煮	鮮菇時蔬 白菜+菇-燒	有機蔬菜	蛋花湯 玉米+洋芋+蛋	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	774
5	四	胚芽飯	酸甜翅小腿X2 翅小腿-燒	咖哩肉茸薯塊 洋芋+蔬菜+絞肉-煮	花生海結 海帶結+蘿蔔+花生-滷	安心蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		6.3	2.4	2.3	2.4	786.5
6	五	炸醬乾拌麵	燒肉丼 豬肉+蔬菜-燒	椒鹽烤雞翅X1 雞翅-烤	鮮菇時瓜 瓜果+菇-炒	安心蔬菜	大滷湯 豆腐+木耳		6.4	2.4	2.3	2.5	798
9	一	五穀飯	韓式泡菜雞 雞肉+泡菜-炒	醬燒豬排X1 豬排-煮	鮑菇時蔬 白菜+菇-煮	安心蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋		6.2	2.4	2.3	2.6	788.5
10	二	胚芽飯	椰香咖哩豬 豬肉+洋芋-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米+蔬菜-炒	彩椒西芹 西芹+彩椒-炒	安心蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.5	2.2	2.3	787
11	三	DIY 義大利麵	義大利肉醬 豬肉-煮	炸雞排X1 雞排-炸	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	仙草蜜 仙草蜜	水果	6.4	2.4	2.2	2.4	791
12	四	白飯	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	柴魚蒸蛋 蛋+柴魚-蒸	蒜香雙花 雙色花椰菜+蒜-炒	安心蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		6.4	2.5	2.3	2.5	805.5
13	五	糙米飯	蘑菇雞丁 雞丁+蔬菜+蘑菇-煮	打拋肉醬滷蛋X1 玉米+豆干+絞肉+蛋-煮	鮮菇蘿蔔 蘿蔔+菇-煮	安心蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海芽+小魚乾		6.2	2.4	2.3	2.5	784
16	一	蕎麥飯	紅燒燉肉 豬肉+蔬菜-燉	洋芋燒雞 洋芋+雞肉-煮	蛋酥時蔬 蔬菜+蛋酥-燒	安心蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹		6.3	2.3	2.1	2.6	783
17	二	胚芽飯	芝香蜜汁雞 雞肉+芝麻-燒	肉燥油豆腐 油豆腐+絞肉-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-炒	安心蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.3	2.4	2.2	2.6	793
18	三	總匯蛋炒飯	醬燒豬排X1 豬排-燒	味噌雞丁 蔬菜+雞肉-煮	鮑菇花椰 蔬菜+鮑菇-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+排骨	水果	6.3	2.5	2.1	2.6	798
19	四	五穀飯	麻油雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁甜蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	紅絲鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲		6.2	2.4	2.3	2.5	784
20	五	白飯	蘑菇醬肉片 豬肉+蘑菇醬-燒	香酥魚排X1 魚頭刀魚排-炸	蝦香高麗 高麗菜+蝦米-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蛋		6.4	2.4	2.1	2.6	797.5
23	一	薏仁飯	台式蒸肉餅 豬肉+豆干-蒸	甜醬雞腿X1 雞腿-燒	玉米肉茸 玉米+絞肉-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.2	2.4	2.3	2.6	788.5
24	二	蕎麥飯	筍干滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-滷	糖醋魚柳X2 鯛魚條-燒	香菇花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔+香菇-炒	安心蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜		6.2	2.5	2.2	2.5	789
25	三	焗烤肉醬 義大利麵	鹽酥雞 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	鮮炒大瓜 瓜果+蔬菜-燒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋+蔬菜	水果	6.3	2.4	2.2	2.4	784
26	四	白飯	豆瓣醬豬柳 豬柳-燒	韓式泡菜鍋 蔬菜+凍豆腐+貢丸-煮	薑黃咖哩 洋芋+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋		6.4	2.3	2.3	2.5	790.5
27	五	胚芽飯	宮保雞丁 雞肉+花生-炒	五香豬排X1 豬排-煮	蝦香白菜滷 白菜+木耳+蝦米-滷	安心蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨		6.3	2.4	2.3	2.5	791
30	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋-煮	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊(X2)-炸	安心蔬菜	麵線羹 麵線		6.2	2.4	2.1	2.5	779
31	二	五穀飯	蒲燒雞丁 雞丁-煮	咖哩豬肉寬粉 冬粉+蔬菜+絞肉-煮	紅燒鮮瓜 冬瓜+薑絲-燒	安心蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+排骨		6.4	2.2	2.2	2.6	785

【營養教育】鹽讓平淡變有味，使用加碘鹽，讓滋味中充滿愛兒童碘營養不足會造成心智功能障礙、身體發展遲緩等問題，而成人則會有疲倦、畏寒、水腫，影響日常生活及工作表現。因此從今天起，餐餐選碘鹽，讓健康、聰明零缺點！