



# 宏遠



# 108年10月菜單北投國中

◎ 營養師：黃元志/方慈麗/莊筑雅 ◎ 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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鯖魚等魚類及其製品，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	精註	全穀類 重量	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油脂類	糖量
1	二	燕麥飯	沙茶炒肉片 <small>豬肉+高麗菜+金針菇-燒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰-炒</small>	安心 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.1	2.7	2.3	2.6	804
2	三	白飯	和風照燒雞 <small>雞肉+芝麻-煮</small>	◎咖哩洋芋魚卵捲 <small>洋芋+紅蘿蔔+魚卵捲-煮</small>	油燜鮮筍 <small>筍+木耳-燒</small>	有機 蔬菜	鮮菇彩頭湯 <small>蘿蔔+菇</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806
3	四	糙米飯	梅干燒豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍干+梅干-燒</small>	★炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-炒</small>	安心 蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+蛋</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801
4	五	炸醬肉燥 乾拌麵	甜醬翅小腿X2 <small>翅小腿-燒</small>	肉鬆御飯糰X1 <small>米+肉鬆-煮</small>	櫻花蝦高麗 <small>高麗+紅蘿蔔+櫻花蝦-炒</small>	安心 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	808.5
5	六	白飯	塔香肉柳 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	洋芋燴雞蛋 <small>洋芋+蛋-炒</small>	脆炒豆芽菜 <small>豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭+西谷米</small>		6.5	2.5	2.3	2.5	812.5
7	一	小米飯	柴魚蒸蛋 <small>蛋+柴魚-蒸</small>	三杯油腐 <small>油豆腐+香菇-燒</small>	◎豆薯炒蝦球 <small>豆薯+蝦球-炒</small>	安心 蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+枸杞</small>		6.4	2.7	2.3	2.6	825
8	二	白飯	咖哩魚 <small>烏魚+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	蜜汁芝麻豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	野菇玉米 <small>玉米+菇-炒</small>	安心 蔬菜	巧達湯 <small>洋芋+蛋+洋蔥</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	808.5
9	三	焗烤白醬 義大利麵	紅燒肉排X1 <small>豬排-燒</small>	★雞米花X3 <small>雞肉-炸</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	仙草蜜 <small>仙草+花豆</small>		6.3	2.6	2.3	2.4	801.5
14	一	台式炒飯	洋蔥肉柳 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	烤雞腿X1 <small>雞腿-烤</small>	蝦香大瓜 <small>瓜果+蝦皮-燒</small>	安心 蔬菜	米粉湯 <small>米粉+白菜</small>		6.1	2.6	2.3	2.5	792
15	二	糙米飯	滷豬排X1 <small>豬排-滷</small>	高麗炒肉片 <small>高麗菜+肉片-炒</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+海芽+小魚干</small>		6.1	2.7	2.3	2.6	804
16	三	胚芽飯	糖醋醬雞丁 <small>雞肉+紅蘿蔔-燒</small>	鴿蛋佛跳牆 <small>筍+鴿蛋+芋頭-煮</small>	豆簽時瓜 <small>瓜果+豆簽-燒</small>	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806
17	四	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋-煮</small>	肉燥滷蛋X1 <small>蛋+絞肉-滷</small>	肉末粉絲 <small>冬粉+高麗菜+絞肉-炒</small>	安心 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.2	2.7	2.2	2.7	813
18	五	芝麻飯	花瓜雞 <small>雞肉+花瓜-燒</small>	★可樂餅X2 <small>可樂餅-炸</small>	茄汁洋蔥蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	安心 蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	808.5
21	一	白飯	燒烤醬肉片 <small>豬肉-燒</small>	洋芋燻薯塊雞 <small>洋芋+雞肉-燻</small>	豆芽拌炒三絲 <small>黃豆芽+豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.1	2.6	2.3	2.5	792
22	二	五穀飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	瓜仔肉燥 <small>豆干+絞肉+醬瓜+紅蘿蔔-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+木耳+紅蘿蔔+菇-滷</small>	安心 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.1	2.7	2.3	2.6	804
23	三	番茄 義大利麵	醬燒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	蘑菇炒蛋 <small>蛋+洋蔥+蘑菇-煮</small>	蝦皮黃瓜 <small>黃瓜+蝦皮-炒</small>	有機 蔬菜	豚骨湯 <small>玉米+海芽+排骨</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806
24	四	燕麥飯	鹹水雞 <small>雞肉+玉米筍+蔬菜-煮</small>	★海苔薯球X5 <small>薯球-炸</small>	玉米滑蛋 <small>玉米+蛋-煮</small>	安心 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+木耳+菇</small>		6.2	2.7	2.2	2.7	813
25	五	糙米飯	蔥爆肉柳 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	肉末豆腐 <small>豆腐+絞肉-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜+雞肉</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	808.5
28	一	白飯	紅燒雞 <small>雞肉-燒</small>	◎蘿蔔肉丸子X2 <small>蘿蔔+肉丸子-燒</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+紅蘿蔔+青豆-煮</small>	安心 蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+薑絲</small>		6.4	2.7	2.3	2.6	825
29	二	燕麥飯	五味醬燒肉 <small>豬肉-燒</small>	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	安心 蔬菜	蛋花湯 <small>蛋+蔬菜</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	808.5
30	三	白飯	★香酥炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰-炒</small>	有機 蔬菜	地瓜綠豆湯 <small>地瓜+綠豆</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806
31	四	五穀飯	茄汁燒肉片 <small>豬肉+洋蔥+彩椒-燒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+絞肉-燒</small>	豆薯炒三絲 <small>豆薯+海帶絲+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	香菇冬瓜湯 <small>冬瓜+菇</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801

★表炸物 ◎表半成品

【營養教育】要「補充鐵質」：吃肉比吃水果有效，吃紅肉又比白肉有效！幫助成長，不容易疲倦！