

# HY 宏遠110年5月菜單北投國中

◎ 營養師：倪添祥+林麗芝+蔡芳芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198  
 \*本菜單含有中筋麵粉、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含植物蛋白之穀物製品、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\*  
 \*本公司全面使用非基因改造大豆製品及玉米，請安心食用，★採用餐愉快★

日	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	備註	中筋麵粉(磅)	大豆(磅)	雞蛋(磅)	魚肉(磅)	肉類(磅)
3	一	芝麻飯	番茄滑蛋 蛋+番茄+洋蔥-炒	韓式豆腐 豆腐+蔬菜+泡菜-煮	三色豆芽 豆芽+豬肉+白菜+胡蘿蔔-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥		8.5	2.7	2.3	2.6	832
4	二	白飯	咖哩雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+洋蔥-煮	海鮮丸X2 海鮮丸-炸	木耳花椰 花椰+木耳-炒	安心蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋		8.4	2.7	2.4	2.8	827.5
5	三	糙米飯	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	照燒雞 雞肉+蔬菜-燒	炒三色 小黃瓜+白菜+芋頭-炒	有機蔬菜	美白薏仁湯 玉米+薏仁	水果	8.3	2.7	2.3	2.7	822.5
6	四	燕麥飯	鹹酥雞X4 雞肉-炸	洋芋炒蛋 蛋+洋蔥-炒	脆炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	豚骨蔬菜湯 蔬菜+胡蘿蔔		8.8	2.7	2.4	2.8	841.5
7	五	胚芽飯	滷豬排X1 豬排-煮	日式醬燒魚 水菜+洋蔥-燒	鮮炒瓜瓜 玉米+蔬菜-炒	安心蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜+糖漿		8.5	2.7	2.5	2.5	832.5
10	一	小米飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕-煮	蒸肉餅 蔬菜+豬肉+蛋	麻香海根 海根+蔬菜-炒	安心蔬菜	雙色菜頭湯 蘿蔔+紅蘿蔔+洋		8.4	2.7	2.3	2.7	828.5
11	二	白飯	五香豬腳 豬肉+豬腳+百-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	鮮炒三絲 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	安心蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽		8.5	2.8	2.3	2.7	829
12	三	焗烤義式燉飯	酥脆雞排X1 雞排-炸	卜肉條X4 豬肉+地瓜-炸	清炒大瓜 玉米+蔬菜-炒	有機蔬菜	芋香西米露 西米+芋頭	水果	8.8	2.5	2.5	2.7	833.5
13	四	芝麻飯	砂鍋魚 水菜+洋蔥-煮	生炒花枝羹 蔬菜+花枝-炒	珍珠玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		8.4	2.8	2.5	2.7	827
14	五	薏仁飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	豬肉油豆腐 油豆腐+豬肉+蔬菜-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+玉米-煮	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+蛋		8.8	2.7	2.5	2.8	833
17	一	香鬆飯	紅燒豬腩 豬肉+蔬菜-燒	烤地瓜條X3 地瓜+薯條-烤	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	安心蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蔬菜+蛋		6.6	2.7	2.4	2.7	846
18	二	燕麥飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	茶葉蛋X1 蛋-煮	針菇鮮瓜 玉米+針菇-煮	安心蔬菜	羅宋湯 高麗+洋蔥+番茄		6.5	2.6	2.6	2.6	832
19	三	白飯	香烤魚排X1 魚排-炸	雞蓉玉米 玉米+雞肉-炒	炒高麗菜 高麗+蔬菜-炒	有機蔬菜	菇菇昆布湯 蔬菜+菇+海芽	水果	8.3	2.7	2.3	2.7	822.5
20	四	肉醬義大利麵	酸甜雞翅X1 雞翅-煮	薯餅X2 薯餅-炸	韓式豆薯 蔬菜+豆薯-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 洋蔥+菇		6.3	2.7	2.4	2.7	825
21	五	芝麻飯	蒜味肉片 雞肉+蔬菜-煮	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	紅蔥豆芽 豆芽+蔬菜+紅蔥-炒	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.6	2.5	2.7	834
24	一	胚芽飯	烤雞排X1 雞排-炸	冬瓜肉燥 冬瓜+豬肉-煮	田園玉米 玉米+蔬菜-炒	安心蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干		8.5	2.7	2.3	2.8	832
25	二	香菇油飯	蜜汁燒魚 水菜+蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	香菇高麗 高麗+香菇-炒	安心蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉		8.4	2.7	2.4	2.8	827.5
26	三	芝麻飯	照燒翅小腿X2 翅小腿-燒	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲+蝦皮-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋蔥+蛋	水果	8.3	2.7	2.3	2.7	822.5
27	四	白飯	咖哩豬 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+洋蔥-煮	關東煮 CIS肉+血球+蘿蔔+油豆腐-煮	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		8.8	2.7	2.4	2.8	841.5
28	五	五穀飯	椒麻雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+豬肉-炒	泰式冬粉 蔬菜+冬粉-炒	安心蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋		8.5	2.7	2.5	2.5	832.5
31	一	芝麻飯	薑燒豬肉 雞肉+玉米+薑-燒	甜醬雞丁 雞肉+蔬菜-炒	彩椒豆芽 玉米+彩椒-炒	安心蔬菜	鮮瓜湯 玉米+薑		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5

【營養教育】早餐健康選，避免油炸類食物及含糖飲料！可搭配牛奶增加鈣質攝取，或是無糖豆漿或小瓶裝無糖或減糖的優酪乳。