

宏遠111年1月菜單北投國中

◎ 營 養 師：林佩萱+林佩芝+吳秋燁+陳亞凡 ◎ 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	蔬菜	湯品	備註	全蛋雞腿(份)	五香茶肉(份)	蔬菜類(份)	海產類(份)	數量(份)
3	一	野菇炒飯	茄汁炒蛋 蛋+蔬菜-炒	醬燒凍腐 魚肉+凍腐+蔬菜-煮	沙茶海根 海根+蔬菜-炒	安心蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
4	二	白飯	麻油雞 雞肉+蔬菜-煮	玉米肉末 玉米+蔬菜+豬肉-炒	木須花椰 花椰+木耳-煮	安心蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	三	白飯	脆皮豬排X1 豬排-炸	鮮蔬滑蛋 蔬菜+蛋-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+蔬菜	水果	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	四	糙米飯	蜜汁雞塊 雞肉+蔬菜-煮	薯香甜條 蔬菜+甜不辣+紅蘿蔔-煮	腐皮高麗 高麗+木耳+腐皮-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋花		6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	五	胚芽飯	醃醃燉肉 豬肉+蔬菜-燉	香蔥雞絲豆芽 豆芽+蔬菜+雞肉-炒	雲耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	一	薏仁飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	脆炒三色 豆薯+海根+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	豚骨湯 蔬菜+排骨		6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
11	二	白醬義大利麵	蒜香豬排X1 豬排-煮	烤薯餅X3 薯餅-烤	毛豆玉米 玉米+蔬菜+毛豆-炒	安心蔬菜	珍珠奶茶 珍珠		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
12	三	白飯	醬燒雞丁 雞肉+蔬菜-燒	椒鹽魚丁X3 魚肉+蔬菜-炒	開陽瓠瓜 瓜果+蔬菜+蝦皮-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	四	五穀飯	筍干扣豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	生炒花枝羹 蔬菜+花枝羹-炒	蒜香高麗 高麗+蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
14	五	紫米飯	炸雞腿X1 雞腿-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+蔬菜-炒	菇香花椰 花椰+菇-煮	安心蔬菜	什錦芋湯 芋子+蔬菜		6.2	2.8	2.7	2.6	828.5
17	一	小米飯	日式咖哩魚 魚肉+蔬菜-煮	鍋貼X2 鍋貼-蒸	鮮蔬粉絲 蔬菜+冬粉-炒	安心蔬菜	枸杞銀耳湯 銀耳+枸杞		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	二	白飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干炒肉絲 豆干+蔬菜+豬肉-炒	金菇高麗 高麗+金針菇+蔬菜-煮	安心蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
19	三	白飯	豆豉燒肉 豬肉+蔬菜-燒	酸甜雞球X3 雞肉+蔬菜-燒	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	義式蔬菜湯 蔬菜+番茄	水果	6.6	2.9	2.5	2.6	859
20	四	沙嗲雞茸炒飯	椒鹽翅小腿X2 翅小腿-炸	南瓜凍腐 南瓜+凍腐+枸杞-煮	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 蔬菜+菇+蛋		6.3	2.8	2.5	2.6	830.5

~~~~放寒假~~~~

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

| 主菜種類(次/月) |       |     | 主菜食材特性分析(次/月) |      | 副菜食材分析(次/月) |      | 其它分析(次/月) |     |
|-----------|-------|-----|---------------|------|-------------|------|-----------|-----|
| 豆類及其製品    | 魚肉及海鮮 | 豬 肉 | 雞 肉           | 生鮮食材 | 調理食品        | 加工食品 | 油炸品       | 甜 湯 |
| 0次        | 1次    | 5次  | 7次            | 14次  | 0次          | 5次   | 3次        | 3次  |

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣