宏遠110年9月菜單北投國中

宏遠使用國產豬肉

◎ 營 養 師 ： 倪彥婷+林佩芝+蔡秀芳+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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(仟卡)
1	三	白飯	海南燒雞 雞肉+蔬菜-燒	鮮蔬肉片 蔬菜+豆乾+豬肉-煮	清炒扁蒲 扁蒲+蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨	水果	6.4	2.7	2.3	2.8	834
2	四	紅藜飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.5	2.5	825
3	五	胚芽飯	蠔油嫩雞 雞肉+蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+蔬菜+排骨		6.2	2.6	2.6	2.7	815.5
6	一	薏仁飯	鮮 蔬 炒 蛋 蛋+蔬菜-炒	蜜薯甜不辣 甜不辣+地瓜-炒	麻香黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶-煮	安心蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.6	817
7	二	芝麻飯	咖哩魚 水黨+蔬菜-煮	酸甜油腐 油豆腐+蔬菜-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	安心蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.6	2.3	2.7	829
8	三	白飯	韓式豬肉 豬肉+蔬菜-煮	◎滷味 米血糕+豆干+蔬菜-滷	南瓜玉米 玉米+南瓜+蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗+洋蔥+蕃茄	水果	6.3	2.8	2.5	2.7	835
9	四	燕麥飯	鹹酥雞X4 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-煮	蒜香高麗 高麗+蔬菜-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚		6.4	2.5	2.3	2.4	801
10	五	香菇絲油飯	滷豬排X1 豬排-滷	薯塊雞 洋芋+蔬菜+雞肉-煮	脆炒海帶根 海帶根+蔬菜-煮	安心蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+蔬菜+雞骨		6.5	2.5	2.2	2.8	823.5
11	六	白飯	糖醋雞球 雞肉+蔬菜-炒	鮮蔬豬肉 蔬菜+豬肉-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+蔬菜+豆簽-煮	安心蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蔬菜+蛋		6.3	2.6	2.5	2.5	811
13	一	小米飯	筍乾豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	鮮炒肉羹 蔬菜+肉羹-煮	茄汁寬粉 蔬菜+寬冬粉-煮	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+紅蘿蔔+蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.6	817
14	二	義大利麵	迷迭香烤雞排X1 雞排-烤	義大利肉醬 蔬菜+豬肉-煮	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+青豆+腰果-煮	安心蔬菜	田園蔬菜湯 高麗+蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
15	三	白飯	黑胡椒豬肉 豬肉+蔬菜-煮	雞肉玉米 玉米+蔬菜+雞肉-煮	開陽扁蒲 扁蒲+蔬菜+蝦皮-煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+蔬菜+雞骨	水果	6.3	2.8	2.5	2.7	835
16	四	糙米飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕-炒	高麗豬肉 高麗+蔬菜+豬肉-煮	清炒花椰 花椰+蔬菜-煮	有機蔬菜	蜜薯QQ圓 地瓜+QQ圓		6.4	2.5	2.5	2.5	810.5
17	五	白飯	香酥魚排X1 虱目魚排-炸	茄汁豆腐 豆腐+玉米+蔬菜-煮	鮮炒白菜 白菜+蔬菜-煮	安心蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+蔬菜+雞骨		6.4	2.3	2.4	2.7	802
22	三	白飯	花瓜雞 雞肉+蔬菜-煮	豆乾炒肉絲 豆干+蔬菜+肉絲-炒	金菇高麗 高麗+蔬菜+金菇-煮	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋	水果	6.5	2.8	2.3	2.5	835
23	四	紅藜飯	味噌豆腐豬 豬肉+蔬菜+豆腐-煮	海山醬關東煮 蔬菜+米血糕-煮	田園玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.4	2.3	2.7	2.6	805
24	五	白飯	炸雞腿X1 雞腿-炸	鮮蔬滑蛋 蔬菜+豬肉+蛋-煮	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-煮	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+蛋		6.5	2.6	2.5	2.5	825
27	一	白飯	醬燒魚 水黨+蔬菜-燒	螞蟻上樹 冬粉+蔬菜+豬肉-煮	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜+蔬菜+蒟蒻-煮	安心蔬菜	珍珠紅茶 珍珠		6.6	2.5	2.6	2.5	827
28	二	薏仁飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	鍋燒什錦 蔬菜+凍豆腐-煮	香甜玉米 玉米+蔬菜-煮	安心蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐		6.4	2.5	2.3	2.4	801
29	三	白飯	橙汁排骨 豬肉+蔬菜-炒	醡醬干丁 豆干+蔬菜+豬肉-煮	雙色花椰 花椰+蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+蔬菜+豬肉	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	823.5
30	四	野菇燉飯	脆皮雞排X1 雞排-炸	鮮瓜滑蛋 鮮瓜+蔬菜+蛋-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔+豆腐+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5	811

【營養教育】中秋團圓，月圓人不圓小秘訣，「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維。月餅一人一半感情不會散；選擇低脂肉先醃再烤，不重複

※本公司全面採用國產豬　產地:台灣

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	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	3次	7次	10次	21次	0次	4次	3次	4次