



宏遠110年11月菜單北投國中



◎ 營養師：林佩萱+倪彥婷+林佩芝+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、含麩筋蛋白之穀物製品、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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	五穀及豆類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量(千卡)
1	一	什錦炒烏龍	彩蔬燴蛋 蛋+蔬菜-炒	蜜汁黑輪條X1 黑輪條-煮	蛋酥白菜 白菜+蔬菜+蛋-炒	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海帶+蛋		6.5	2.5	2.3	2.6	817
2	二	白飯	烤翅腿X2 翅小腿-烤	咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	薑味時瓜 瓜果+薑-煮	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.3	2.7	829
3	三	白飯	泰式豬肉 豬肉+蔬菜-煮	粉紅醬關東煮 蔬菜+米血糕+甜不辣-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	枸杞鮮瓜雞湯 瓜果+雞骨+枸杞	水果	6.3	2.8	2.5	2.7	835
4	四	芝麻飯	炸虱目魚排X1 虱目魚排-炸	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	韓式雜菜 蔬菜+冬粉-炒	有機蔬菜	洋芋鮮菇湯 洋芋+菇		6.4	2.5	2.5	2.5	810.5
5	五	小米飯	京醬肉柳 豬肉+蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	油片高麗 高麗+蔬菜+油片-炒	安心蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片		6.4	2.3	2.4	2.7	802
8	一	菇菇炊飯	炸雞腿X1 雞腿-炸	茶碗蒸 蛋+蔬菜-蒸	蝦香時瓜 瓜果+蝦皮-煮	安心蔬菜	排骨湯 海帶+排骨		6.6	2.2	2.3	2.3	788
9	二	白飯	紅燒魚 水菜+蔬菜-煮	茄汁油腐 油腐+蔬菜-炒	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐		6.4	2.7	2.3	2.8	834
10	三	白飯	五香雞翅X1 雞翅-煮	鮮蔬魚丸 蔬菜+魚丸-煮	針菇高麗 高麗+金針菇-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
11	四	芝麻飯	洋蔥肉片 豬肉+蔬菜-煮	椒鹽百頁 蔬菜+百頁-炒	螞蟻上樹 蔬菜+粉絲+絞肉-炒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+洋芋		6.3	2.7	2.6	2.7	830
12	五	五穀飯	年糕雞 雞肉+年糕+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	三色豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	安心蔬菜	蜜薯QQ圓 地瓜+QQ圓		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5

11/15校慶補假

16	二	白飯	咖哩魚 水菜+蔬菜-煮	鍋燒凍腐 蔬菜+凍腐-煮	木耳時瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨		6.4	2.3	2.7	2.6	805
17	三	白飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	雞絲豆芽 豆芽+蔬菜+雞肉-炒	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋玉米湯 玉米+洋芋+蔬菜	水果	6.5	2.8	2.2	2.8	846
18	四	肉醬義大利麵	橙香雞排X1 雞排-煮	麥克雞塊X2 雞塊-炸	鮮瓜什錦 瓜果+蔬菜-煮	有機蔬菜	珍珠紅茶 珍珠		6.3	2.7	2.5	2.6	823
19	五	燕麥飯	醬燒排骨 豬肉+蔬菜-煮	榨菜干片 豆干+榨菜-炒	鮮蔬粉絲 蔬菜+冬粉-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.5	825
22	一	香菇絲油飯	烤雞排X1 雞排-烤	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+蔬菜+豆簽-煮	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.6	2.5	2.6	2.5	827
23	二	白飯	八角滷肉 豬肉+蔬菜-油	肉醬洋芋 洋芋+蔬菜+豬肉-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.4	2.5	2.3	2.4	801
24	三	白飯	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	泰式玉米豬 玉米+蔬菜+豬肉-煮	鮮炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+排骨	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	823.5
25	四	糙米飯	迷迭香魚丁 水菜+蔬菜-煮	三色滑蛋 豆薯+蛋+紅蘿蔔-炒	玉米花椰 花椰+玉米-炒	有機蔬菜	筍絲豆腐湯 筍+豆腐+蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.5	825
26	五	燕麥飯	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-燒	糖醋油腐 油豆腐+蔬菜-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬菜	羅宋湯 蔬菜+雞骨		6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	一	小米飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	脆炒薯絲 豆薯+蔬菜-炒	鮮蔬花椰 花椰+蔬菜-炒	安心蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋		6.4	2.7	2.3	2.8	834
30	二	白飯	香草洋芋雞 雞肉+洋芋+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+蔬菜+豬肉-炒	三色高麗 高麗+木耳+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	針菇時瓜湯 瓜果+金針菇		6.2	2.6	2.6	2.7	815.5

【營養教育】抗寒飲品，建議一份熱量控制在200大卡，牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或消夜，低負擔且為健康的好選擇。

※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 及豆制品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品	油炸品	甜湯
0次	4次	7次	9次	21次	0次	4次	3次	4次