

# HAY 宏遠 109年8+9月菜單 北投國中

◎ 營養師：林佩芝+張巧穎+蔡秀芳 ◎ 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、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豆類製品及玉米，請安心食用。★ 祝您用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 穀類	豆及蛋 肉類	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	奶蛋(件 卡)
8/31	一	五穀飯	三色蒸蛋 <small>蛋+玉米+紅蘿蔔+青豆仁-蒸</small>	沙嗲豆雞 <small>豆雞+蔬菜-炒</small>	木耳高麗 <small>高麗+木耳+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+蛋</small>		6.4	2.5	2.2	2.5	803
蔬食日													
9/1	二	白飯	洋蔥肉片 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬肉+蔬菜-炒</small>	鮮菇扒瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.3	2.5	806
2	三	燕麥飯	蠔油燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	五香滷蛋X1 <small>雞蛋+香菇-滷</small>	紅絲花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>筍+排骨</small>	水果	6.3	2.5	2.2	2.6	801
3	四	胚芽飯	蜜汁魚 <small>蔬菜+魚肉/烏魚/水鯊-煮</small>	烤雞腿X1 <small>雞腿-烤</small>	腐皮鮮蔬 <small>蔬菜+腐皮-煮</small>	安心蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>		6.4	2.6	2.3	2.4	809
4	五	夏威夷炒飯	★香酥雞丁X4 <small>雞肉-炸</small>	香蔥炒蛋 <small>蛋+蔥-炒</small>	醬味粉絲 <small>冬粉+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	銀耳甜湯 <small>白木耳+枸杞</small>		6.3	2.7	2.2	2.5	811
7	一	小米飯	筍乾爌肉 <small>豬肉+豬腳+筍乾-煮</small>	◎炒花枝羹 <small>蔬菜+花枝羹-炒</small>	芝香季豆 <small>敏豆+芝麻-煮</small>	安心蔬菜	鮮蔬蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
8	二	白醬義大利麵	醃醬豬肉干丁 <small>絞肉+豆干-炒</small>	★炸雞腿X1 <small>雞腿-炸</small>	蝦香葫蘆 <small>瓜果+蝦皮-煮</small>	安心蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>		6.5	2.4	2.2	2.5	803
9	三	白飯	蜜汁豬排X1 <small>豬排-煮</small>	扁魚白菜滷 <small>白菜+蔬菜+扁魚-煮</small>	針菇時蔬 <small>蔬菜+針菇-煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+蛋</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
10	四	胚芽飯	花瓜雞 <small>雞肉+蔬菜+花瓜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐+海芽+小魚乾</small>		6.4	2.6	2.3	2.3	804
11	五	芝麻飯	京醬肉絲 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米鮭魚 <small>玉米+鮭魚-煮</small>	紅絲蒸蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-蒸</small>	安心蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>地瓜</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
14	一	紫米飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	高麗炒肉片 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	◎芹香黑輪 <small>黑輪+芹菜-煮</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>		6.4	2.5	2.3	2.5	806
15	二	白飯	八角滷肉 <small>豬肉+蔬菜-滷</small>	★炸雞腿X1 <small>雞腿-炸</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+蛋-炒</small>	安心蔬菜	筍絲豆腐湯 <small>豆腐+筍</small>		6.4	2.6	2.4	2.3	807
16	三	五穀飯	蜜糖燒雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	肉醬薯塊 <small>洋芋+絞肉+紅蘿蔔-煮</small>	白菜粉絲 <small>白菜+冬粉-燒</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+蔬菜+豬肉</small>	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808
17	四	紅藜飯	梅林醬豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐魚 <small>豆腐+烏魚/水鯊-煮</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜+木耳-煮</small>	安心蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801
18	五	和風炒烏龍	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	御飯糰X1 <small>海苔+白米</small>	蒜香敏豆 <small>敏豆+蔬菜+蒜-炒</small>	安心蔬菜	仙草蜜 <small>仙草+花豆</small>		6.5	2.7	2.4	2.3	821
21	一	胚芽飯	洋蔥魚 <small>烏魚/水鯊+洋蔥-煮</small>	沙茶肉片 <small>洋蔥+肉片-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔-煮</small>	安心蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+枸杞</small>		6.5	2.4	2.3	2.4	801
22	二	白飯	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	方干滷蛋X1 <small>蛋+豆干-滷</small>	翠綠花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	安心蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+味噌</small>		6.6	2.5	2.2	2.3	808
23	三	小米飯	醬燒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	海陸雙鮮 <small>蔬菜+魷魚+豬肉-煮</small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜+肉片-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+蛋</small>	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	806
24	四	焗烤肉醬義大利麵	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	茄汁炒蛋 <small>蛋+番茄+洋蔥-炒</small>	開陽時瓜 <small>瓜果+木耳+蝦米-煮</small>	安心蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+肉骨茶包</small>		6.3	2.6	2.3	2.4	802
25	五	燕麥飯	蒜味里肌 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	◎滷味 <small>蘿蔔+貢丸+魚蛋-滷</small>	芋丁白菜 <small>白菜+芋頭-煮</small>	安心蔬菜	筍仔雞湯 <small>筍+雞肉</small>		6.4	2.4	2.4	2.6	805
26	六	五穀飯	蔥油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗+鹹豬肉-炒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐-燒</small>	安心蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.5	2.5	2.4	2.3	806
28	一	糙米飯	糖醋雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	五香油腐 <small>油腐+絞肉-煮</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽+木耳-煮</small>	安心蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
29	二	地瓜飯	★香酥魚排X1 <small>虱目魚排-炸</small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜+絞肉-煮</small>	針菇高麗 <small>高麗+針菇-炒</small>	安心蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.5	2.4	2.2	2.5	803
30	三	白飯	醬爆雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	筍燒排骨 <small>筍+排骨+芋頭-煮</small>	黃金玉米 <small>玉米+青豆-煮</small>	有機蔬菜	時蔬冬粉湯 <small>冬粉+蔬菜-煮</small>	水果	6.6	2.3	2.3	2.5	805
			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	2次	10次	12次	24次	0次	4次	5次	4次					

## 營養教育【護眼營養素】

葉黃素是天然類胡蘿蔔素中的一種，經體內吸收後會儲存於眼睛的視網膜和水晶體上，可預防因氧化所導致的眼疾、視力衰退、眼睛疲勞等眼睛症狀，更可進一步維護眼睛的健康！