

HY 宏遠 110年1月菜單北投國中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩芝·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、含麵筋蛋白之製物製品、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	全日 總熱 量	主菜 內熱 量	蔬菜類 (g)	油類類 (g)	糖類 (g)
1/4	一	白飯	蒸蛋 <small>蛋+毛豆-蒸</small>	脆炒三色 <small>海根+筍+紅蘿蔔+雞肉-炒</small>	玉米鮭魚 <small>玉米+鮭魚+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+蔬菜</small>		6.5	2.8	2.4	2.7	846.5
5	二	芝麻飯	冰糖滷棒棒腿X2 <small>翅小腿X2-滷</small>	蘋果咖哩起司球 <small>洋芋+紅蘿蔔+起司球-煮</small>	木須花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	安心蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇+蔬菜</small>		6.7	2.6	2.4	2.6	841
6	三	白飯 <small>有機白米</small>	甜麵肉片 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+筍-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌</small>	水果	6.5	2.9	2.4	2.6	849.5
7	四	肉醬義大利麵	義大利肉醬 <small>豬肉+玉米+紅蘿蔔+青豆-煮</small>	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	五	胚芽飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+洋芋+蔬菜-燉</small>	雞米花X3 <small>雞肉-炸</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜+木耳-炒</small>	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.6	2.6	2.6	2.6	839
11	一	豬肉燉飯	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉+蔬菜-煮</small>	脆炒三絲 <small>豆薯+海絲+紅蘿蔔-炒</small>	安心蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.7	2.7	2.6	2.5	849
12	二	芝麻飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	香酥魚排X1 <small>烏魚排-炸</small>	什錦豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	鮮瓜菇菇湯 <small>瓜果+菇</small>		6.6	2.6	2.6	2.6	839
13	三	白飯 <small>有機白米</small>	梅林醬燒雞 <small>雞肉+蔬菜+芝麻-燒</small>	鮮蔬小排 <small>蔬菜+排骨-燉</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜+蔬菜+蝦米-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍+豆腐+木耳+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.7	2.6	2.7	844
14	四	五穀飯	筍干豬腳 <small>豬腳+豬肉+筍干-煮</small>	生炒花枝羹 <small>蔬菜+花枝羹-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+海芽</small>		6.6	2.7	2.6	2.6	846.5
15	五	薏仁飯	味噌煨雞 <small>雞肉+油豆腐+蘿蔔-燉</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	香菇花椰 <small>花椰+菇-炒</small>	安心蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蛋+蔬菜</small>		6.7	2.8	2.4	2.6	856
18	一	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米蒸蛋 <small>玉米+蛋-蒸</small>	脆炒海根 <small>海帶+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>蔬菜+榨菜+豬肉</small>		6.7	2.7	2.4	2.7	853
19	二	紅藜飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆乾炒肉絲 <small>豬肉+豆干+蔬菜-炒</small>	針菇高麗 <small>高麗+針菇+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>		6.5	2.7	2.5	2.6	837

~~~~放寒假~~~~

| 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 |
| 0次        | 0次    | 5次            | 6次 | 11次         | 次    | 4次        | 2次  |
|           |       |               |    |             |      |           | 甜湯  |
|           |       |               |    |             |      |           | 2次  |

營養教育：《聰明吃，營養跟著來》

每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣