

HY 宏遠110年3月菜單北投國中

◎ 營養師：倪彥婷+林佩芝+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五福路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。 採用餐愉快 *

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	全蛋類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	飲量(杯 +)				
2	二	胚芽飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	三杯米糕 豆干+米血-煮	木耳鮑瓜 瓜果+木耳-炒	安心 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋		6.6	2.6	2.3	2.7	836				
3	三	白飯	香酥魚排X1 魚排-炸	蕃茄燉雞 雞肉+蔬菜+蕃茄-燉	針菇花椰 花椰+金針菇-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.5	2.5	2.7	826.5				
4	四	薏仁飯	梅林醬燒豬 豬肉+蔬菜-燒	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	玉米三色 玉米+洋芋+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5				
5	五	香鬆飯	酸甜雞 雞肉+蔬菜-煮	五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮	清炒高麗 高麗+蔬菜-炒	安心 蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		6.5	2.5	2.5	2.6	822				
8	一	芝麻飯	筍干豬肉 筍+豬肉-煮	蜜汁方干 豆干+芝麻-煮	醬燒紫茄 茄子-燒	安心 蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+鮮蔬		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5				
9	二	日式炒烏龍	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-煮	肉末油豆腐 油豆腐+豬肉-煮	紅片鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	芋頭西米露 西米露+芋頭		6.5	2.6	2.3	2.7	829				
10	三	白飯	茄汁魚 水鯊魚肉+蔬菜-煮	蘋果咖哩 洋芋+洋蔥+蘋果-煮	田園高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5				
11	四	胚芽飯	蠔油香菇雞 雞肉+蔬菜+香菇-煮	玉米肉蓉 玉米+豬肉-炒	蔬炒花椰 花椰+蔬菜-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+筍		6.4	2.6	2.5	2.7	827				
12	五	紅藜飯	泡菜年糕豬 豬肉+蔬菜+年糕-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉-燉	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	安心 蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨		6.6	2.7	2.5	2.8	853				
15	一	香鬆飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	回鍋肉片 蔬菜+豆干+豬肉-炒	蘿蔔什錦 蘿蔔+木耳+蝦米-炒	安心 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌		6.5	2.7	2.3	2.6	832				
16	二	奶香南瓜飯	紅燒魚 水鯊魚肉+蔬菜-滷	麥克雞塊X2 雞塊-炸	紅絲白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5				
17	三	白飯	塔香嫩雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	蒸肉餅 豬肉+蔬菜-蒸	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5				
18	四	五穀飯	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	香菇蒸蛋 蛋+菇-蒸	炒三色 玉米+洋蔥+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5				
19	五	全校當天不供餐															
22	一	小米飯	蒜香豬排X1 豬排-煮	蔥油雞 蔬菜+雞肉-煮	鮮蔬寬粉 蔬菜+寬粉-炒	安心 蔬菜	洋芋雞湯 洋芋+蔬菜+雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846				
23	二	肉醬義大利麵	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-炸	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	金針肉絲湯 蔬菜+金針菇+豬肉		6.5	2.6	2.6	2.6	832				
24	三	白飯	茄汁燉肉 豬肉+蔬菜-燉	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	薑絲時蔬 蔬菜+薑	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5				
25	四	糙米飯	凍腐燒魚 水鯊魚肉+凍豆腐-燒	瓜仔肉 豬肉+瓜果-炒	脆炒薯絲 蔬菜+豆薯-炒	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.3	2.7	2.4	2.7	825				
26	五	薏仁飯	咖哩豬 豬肉+洋芋-煮	珍珠丸X2 珍珠丸-蒸	蒜香花椰 花椰+蔬菜+蒜-炒	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.6	2.5	2.7	834				
29	一	白飯	椰汁南瓜雞 雞肉+南瓜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	麻香高麗 高麗-炒	安心 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+蔬菜+排骨		6.6	2.7	2.3	2.7	843.5				
30	二	胚芽飯	醃醃燒肉 豬肉+蔬菜-燒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	黑胡椒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	味噌蛋花湯 蛋+海帶芽+味噌		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5				
31	三	薏仁飯	普羅旺斯雞 雞肉+蔬菜-煮	白菜肉片 豬肉+白菜+蔬菜-煮	香烤蜜薯X1 地瓜-烤	有機 蔬菜	柴魚油豆腐湯 蔬菜+油豆腐+柴魚	水果	6.6	2.5	2.6	2.8	840.5				
			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	
1次		4次		7次		9次		21次		次		3次		3次		3次	

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫；而水果豐富的維生素C可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維可維護腸道健康；葉黃素、維生素E等抗氧化劑可強化免疫力。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣