



宏遠110年11月菜單北安國中



宏遠使用國產豬肉

◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、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)	海產類(份)	熱量(千卡)
校慶補假													
2	二	白飯	烤翅腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	薑味時瓜 <small>瓜果+薑-煮</small>	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
3	三	白飯	泰式豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	粉紅醬關東煮 <small>蔬菜+米血糕+甜不辣-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	枸杞鮮瓜雞湯 <small>瓜果+雞骨+枸杞</small>	乳品	6.3	2.8	2.5	2.7	835
4	四	芝麻飯	★炸魚排X1 <small>虱目魚排-炸</small>	玉米肉茸 <small>玉米+蔬菜+豬肉-煮</small>	韓式雜菜 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	有機蔬菜	洋芋鮮菇湯 <small>洋芋+菇</small>		6.4	2.5	2.5	2.5	810.5
5	五	白飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-煮</small>	油片高麗 <small>高麗+蔬菜+油片-炒</small>	安心蔬菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片</small>		6.4	2.3	2.4	2.7	802
8	一	菇菇炊飯	★炸雞腿X1 <small>雞腿-炸</small>	茶碗蒸 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	蝦香時瓜 <small>瓜果+蝦皮-煮</small>	安心蔬菜	排骨湯 <small>海帶+排骨</small>		6.6	2.2	2.3	2.3	788
9	二	白飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	茄汁油豆腐 <small>油豆腐+蔬菜-炒</small>	茼蒿花椰 <small>花椰+茼蒿-炒</small>	安心蔬菜	味噌湯 <small>豆腐</small>		6.4	2.7	2.3	2.8	834
遠距離教學													
11	四	芝麻飯	洋蔥肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	椒鹽什錦 <small>蔬菜+百頁-炒</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜+粉絲+絞肉-炒</small>	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米+洋芋</small>		6.3	2.7	2.6	2.7	830
12	五	五穀飯	年糕雞 <small>雞肉+年糕+蔬菜-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	三色豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	蜜薯QQ圓 <small>地瓜+QQ圓</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
15	一	肉醬義大利麵	蒜香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	★地瓜球X2 <small>地瓜球-炸</small>	毛豆玉米 <small>玉米+蔬菜+毛豆-炒</small>	安心蔬菜	錦菇蔬菜湯 <small>蔬菜+菇</small>		6.5	2.8	2.3	2.5	835
16	二	白飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鍋燒凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	安心蔬菜	珍珠紅茶 <small>珍珠</small>		6.4	2.3	2.7	2.6	805
17	三	白飯	義式香料豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽+蔬菜+雞肉-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	洋芋玉米湯 <small>玉米+洋芋+蔬菜</small>	乳品	6.5	2.8	2.2	2.8	846
18	四	紅藜飯	腐乳燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	沙茶肉羹 <small>蔬菜+肉羹-炒</small>	鮮瓜什錦 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	韓式黃芽湯 <small>黃芽+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.5	2.6	823
19	五	燕麥飯	醬燒排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	榨菜干片 <small>豆干+榨菜-炒</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	安心蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.5	2.5	825
22	一	香菇絲油飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	豆簽絲瓜 <small>絲瓜+蔬菜+豆簽-煮</small>	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.6	2.5	2.6	2.5	827
遠距離教學													
24	三	白飯	香烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	泰式玉米豬 <small>玉米+蔬菜+豬肉-煮</small>	鮮炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+排骨</small>	乳品	6.5	2.5	2.2	2.8	823.5
25	四	糙米飯	薑汁燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	三色滑蛋 <small>蔬菜+蛋-炒</small>	玉米花椰 <small>花椰+玉米-炒</small>	有機蔬菜	筍絲豆腐湯 <small>筍+豆腐+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.5	2.5	825
26	五	燕麥飯	蒲燒雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	糖醋油豆腐 <small>油豆腐+蔬菜-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+雞骨</small>		6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	一	小米飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	脆炒薯絲 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	鮮蔬花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		6.4	2.7	2.3	2.8	834
30	二	白飯	香草洋芋雞 <small>雞肉+洋芋+蔬菜-煮</small>	豆干肉絲 <small>豆干+蔬菜+豬肉-炒</small>	三色高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	針菇時瓜湯 <small>瓜果+金針菇</small>		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	生鮮食材	調理食品	油炸食品	甜 湯
0次	1次	10次	9次	20次	0次	4次	3次