

# 宏遠 109年10月菜單 北安國中

◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、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 種類	五穀雜 糧類	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
5	一	芝麻飯	★炸魚排X1 魚排-炸	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	滷味拚盤 蘿蔔+魚漿品-煮	安心 蔬菜	金針湯 蔬菜+金針		6.4	2.8	2.4	2.8	844
6	二	白飯	三杯雞 雞肉+蔬菜+九層塔-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-燒	奶香玉蜀黍 玉米+蔬菜-煮	安心 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋		6.4	2.9	2.4	2.7	847
7	三	糙米飯	甜蔥肉片 豬肉+洋蔥-煮	蕃薯雞丁 地瓜+雞肉-煮	針菇燴瓜 瓜果+金針菇-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+蛋	乳品	6.6	2.5	2.4	2.8	836
8	四	白飯	蜜汁雞 雞肉+蔬菜-煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭+蔬菜-煮	麩皮高麗 高麗+豆捲-炒	安心 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.4	2.7	2.5	2.7	835
12	一	白飯	梅干扣肉 豬肉+梅干菜-燒	干片炒魷魚 豆干+蔬菜+魷魚-炒	白菜滷 白菜+木耳-煮	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.7	2.3	2.5	828
13	二	燕麥飯	★卡啦脆皮 雞排X1 雞排-炸	關東煮 蘿蔔+米血+黑輪-煮	木須菜煲 時瓜+木耳-炒	安心 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海芽+柴魚		6.5	2.7	2.4	2.9	848
14	三	紫米飯	韓式泡菜豚肉 豬肉+蔬菜+泡菜-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋-炒	紅絲鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	瓜仔雞湯 蔬菜+雞肉+蔞瓜	乳品	6.5	2.5	2.7	2.7	832
15	四	白飯	咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	香滷方干 豆干+芝麻-滷	菇拌花椰 花椰+菇類-拌	安心 蔬菜	紅糖地瓜湯 地瓜+二砂糖		6.6	2.6	2.4	2.6	834
16	五	台式炒麵	黑胡椒豬柳 豬肉+洋蔥-煮	御飯糰X1 御飯糰	櫻花蝦高麗 高麗+櫻花蝦-炒	安心 蔬菜	針菇筍湯 金針菇+筍		6.5	2.5	2.5	2.7	827
19	一	芝麻飯	芝麻蒲燒雞 雞肉+蔬菜+芝麻-燒	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	鮑菇津白 白菜+菇類-炒	安心 蔬菜	蛋花湯 海芽+蛋		6.6	2.7	2.4	2.5	837
20	二	白飯	梅林醬燒肉 豬肉+蔬菜-燒	咖哩薯塊 洋芋+紅蘿蔔-煮	蒜香高麗 高麗+蒜-炒	安心 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.7	2.5	2.5	2.6	836
21	三	胚芽飯	★脆皮雞翅X1 雞翅-炸	打拋豬 蔬菜+豬肉-炒	玉筍時蔬 蔬菜+玉米筍-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋	乳品	6.4	2.7	2.6	2.7	837
22	四	白飯	沙茶肉片 豬肉+洋蔥-燒	番茄炒蛋 蛋+番茄-炒	鐵板豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.6	830
23	五	茄汁 蛋炒飯	烤雞排X1 雞排-烤	蔬菜小排 蔬菜+排骨-煮	開陽瓢瓜 瓜果+蝦米-炒	安心 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶		6.4	2.8	2.4	2.6	835
26	一	白飯	洋蔥燒豬肉 豬肉+洋蔥-燒	蘿蔔貢丸 蘿蔔+貢丸-煮	鮮菇燴瓜 瓜果+金針菇-煮	安心 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.5	2.7	2.4	2.6	835
27	二	糙米飯	蔞瓜燉雞 雞肉+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蒜茸敏豆 敏豆+蒜-煮	安心 蔬菜	冬瓜粉圓湯 粉圓+冬瓜茶		6.5	2.6	2.5	2.7	834
28	三	紫米飯	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-燉	泡菜雞丁 蔬菜+雞肉+泡菜-炒	開陽時蔬 蔬菜+蝦米-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+雞蛋	乳品	6.7	2.5	2.5	2.7	841
29	四	白飯	燒烤 翅小腿X2 翅小腿-烤	筍燒豬腳 筍干+豬腳-燒	炒黃豆芽 黃豆芽+木耳-炒	安心 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油腐		6.5	2.8	2.4	2.6	842
30	五	日式炒烏龍	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	玉米鮭魚 玉米+蔬菜+鮭魚-煮	安心 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋		6.6	2.6	2.3	2.6	832

## 營養教育【餐餐選碘鹽 健康零缺碘】

碘是人體必需的礦物質營養素，人體無法自行合成，每天攝取足夠的碘，才能維持正常生理機能。兒童碘營養不足會造成心智功能障礙、身體發展遲緩等問題。

豆類 及其製品	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)	
	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	1次	9次	9次	19次	0次	魚肉類	4次	4次