



宏遠 115年3月 北安國中(舞蹈班)



●本公司全面採用國產豬
產地:台灣
●本校未使用輻射汙染食品

宏遠使用國產豬肉

●營養師:曾子庭(營養字第011590號) ●地址:新北市五股區五權路54號 ●電話:(02)2290-0198 ●本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米·請安心食用
●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、鯖魚等魚類及其製品·不適宜其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	熱量
2	一	糙米飯 白米,糙米	咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	鮮蔬凍腐 凍腐,蔬菜,泡菜-煮	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽,薑		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
3	二	白飯 白米	叉燒肉條X4 豬肉,蔬菜-烤	香菇肉燥 豬肉,豆干丁,蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
4	三	芝麻飯 有機白米,芝麻	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	胡麻蔥燒豬 蔬菜,豬肉,筍,胡麻醬,芝麻-煮	韓拌黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜,柴魚	乳品	6.5	2.5	2.5	2.6	822
5	四	什錦炒烏龍 烏龍麵,蔬菜	醬燒魚片X1 魚肉-燒	香鬆炒蛋 蔬菜,雞蛋,海苔香鬆-炒	海結蘿蔔 白蘿蔔,海帶結,蔬菜-煮	有機蔬菜	木耳雞湯 蔬菜,木耳,雞骨		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	五	白飯 白米	花瓜雞 雞肉,蔬菜,花瓜-煮	西魯肉 蔬菜,豬肉,豆皮-煮	紅絲敏豆 敏豆,紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋,蔬菜,龍骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	一	薏仁飯 白米,薏仁	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	甜不辣X1 甜不辣,蔬菜-煮	針菇津白 大白菜,針菇,木耳-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	二	紅蔥雞滷飯 白米,雞肉,豬肉,紅蔥頭	筍香滷肉 豬肉,筍-煮	玉米蒸蛋 雞蛋,玉米-蒸	家常冬粉 蔬菜,冬粉-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.4	2.6	2.5	2.7	827
11	三	白飯 有機白米	黃燜雞 雞肉,蔬菜-煮	彩蔬炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	薑絲燉瓜 瓜果,枸杞-煮	有機蔬菜	三絲湯 蔬菜	乳品	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	四	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉,蔬菜-煮	回鍋干片 豆干,蔬菜,豬肉-煮	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 蔬菜,雞骨		6.5	2.7	2.3	2.6	832
13	五	糙米飯 白米,糙米	卡菲醬雞 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	蘑菇燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜,蘑菇-煮	蒜味花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
16	一	五穀飯 白米,五穀米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	海鮮捲X1 海鮮捲-煮	鮮炒時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	金菇湯 蔬菜,針菇		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
17	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	醬燒魚排X1 魚排-燒	紅蔥排骨酥 蔬菜,豬大排-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果,薏仁		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
18	三	白飯 有機白米	照燒雞 雞肉,蔬菜-燒	茄汁干丁 豆干丁,蔬菜,豬肉-煮	豆酥敏豆 敏豆,蔬菜,豆酥粉-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋,奶粉	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
19	四	紫米飯 白米,紫米	打拋豬 豬肉,蔬菜,九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜,雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
20	五	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉,蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜,麵輪,豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	有機蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		6.5	2.6	2.6	2.6	832
23	一	薏仁飯 白米,薏仁	砂鍋魚 生鮮魚肉,凍豆腐,蔬菜-燒	黑輪X1 黑輪,蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,蔬菜,雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
24	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	鐵板肉絲 豬肉,蔬菜-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.3	2.7	2.4	2.7	825
25	三	白飯 有機白米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	部隊鍋 豆腐,蔬菜,冬粉-煮	蝦香鮮瓜 瓜果,蔬菜,蝦皮-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,蔬菜,雞骨	乳品	6.5	2.6	2.5	2.7	834
26	四	小米飯 白米,小米	梅林醬雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	打拋干丁 蔬菜,豆干-煮	脆炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	有機蔬菜	凍腐蔬菜湯 凍豆腐,蔬菜		6.6	2.7	2.3	2.7	843.5
27	五	韓式海苔拌飯 白米,蔬菜,雞蛋,雞肉,海苔香鬆	蜜汁豬排X1 豬排-煮	年糕雞 蔬菜,雞肉,年糕-煮	鍋燒甘藍 高麗菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜,蔬菜		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5
30	一	薏仁飯 白米,薏仁	蠔油雞 雞肉,蔬菜-煮	茶葉蛋X1 雞蛋-煮	蒜炒季豆 四季豆,蔬菜-炒	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 冬粉,蔬菜	補助豆漿	6.6	2.6	2.3	2.7	836
31	二	白飯 白米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐,蔬菜,雞蛋-煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		6.5	2.7	2.3	2.6	832

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/蛋製品	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	3次	7次	12次	21次	1次	4次	0次	0次	

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜(1份蔬菜煮熟後約半碗)及2份水果(1份水果約1個拳頭大小)，並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。