

HAY 宏遠 110年4月菜單 北安國中(舞蹈班)



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：倪彥婷+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、禽類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱒魚等魚類及其製品，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	全糖類 (份)	蛋黃 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
1	四	白飯	京醬肉柳 豬肉+蔬菜-炒	玉米雞 玉米+雞肉-煮	木耳高麗 高麗+木耳-炒	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜+冬粉		6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
6	二	芝麻飯	蕃茄燉雞 雞肉+蕃茄-燉	方干滷肉 豆干+豬肉-滷	什錦黃豆芽 黃豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋+薏仁		6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	三	有機白飯	和風豚肉煮 豬肉+蔬菜-煮	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	醬燒時瓜 瓜果+蔬菜-燒	有機蔬菜	仙草QQ圓 地瓜+QQ圓	乳品	6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
8	四	胚芽飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕-煮	豆干肉絲 蔬菜+豆干+豬肉-炒	鮑菇花椰 花椰+鮑菇-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 蛋+海芽		6.5	2.5	2.5	2.6	822
9	五	白醬義大利麵	醬燒排骨 豬肉+排骨-煮	雞肉御飯糰X1 雞肉御飯糰	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	安心蔬菜	蘿蔔柴魚湯 蘿蔔+蔬菜		6.5	2.4	2.3	2.5	805
12	一	芝麻飯	橙汁嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	紅燒蔬菜燉肉 蔬菜+豬肉-燉	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	安心蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋+蛋		6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
13	二	燕麥飯	五香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	洋蔥歐姆蛋 蛋+洋蔥+蔬菜-炒	紅絲高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
14	三	有機白飯	腐乳燒雞 雞肉+蔬菜-燒	珍珠肉末 玉米+豬肉-炒	茼蒿鮮瓜 瓜果+茼蒿-炒	有機蔬菜	八寶甜湯 全穀雜糧	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
15	四	小米飯	日式壽喜燒 豬肉+蔬菜-燒	酸甜米糕雞 米血糕+雞肉-煮	香料薯塊 洋芋+地瓜-煮	有機蔬菜	紅絲時瓜湯 瓜果+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
16	五	香菇油飯	迷迭香雞塊 雞肉+蔬菜-煮	茶葉蛋X1 蛋-滷	木耳花椰 花椰+木耳-煮	安心蔬菜	榨菜豆皮湯 榨菜+油片絲		6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
19	一	胚芽飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	糖醋油腐 油腐+蔬菜-煮	薑燒鮮瓜 瓜果+薑-炒	安心蔬菜	雙色彩頭湯 蘿蔔+蔬菜		6.4	2.5	2.4	2.7	817
20	二	白飯	咖哩雞 雞肉+洋芋-煮	香蔥肉絲豆芽 豆芽+豬肉-炒	腐皮白菜 白菜+豆腐皮-炒	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋		6.5	2.4	2.3	2.7	814
21	三	有機白飯	八角滷肉 豬肉+蔬菜-滷	生炒魷魚羹 蔬菜+魷魚羹-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蛋	乳品	6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
22	四	糙米飯	蒲燒雞 雞肉+白芝麻-燒	玉米肉茸 玉米+豬肉-炒	鮮炒時瓜 冬瓜+蔬菜-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
23	五	古早味豆菜麵	五香豬排X1 豬排-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	脆炒海絲 海絲+蔬菜-炒	安心蔬菜	花生麥片湯 麥片+花生		6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
26	一	芝麻飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	鹹豬肉高麗 高麗+豬肉-炒	針菇時瓜 瓜果+金針菇-炒	安心蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾		6.4	2.6	2.6	2.6	825
27	二	薏仁飯	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+米血糕-煮	碧綠花椰 花椰+蔬菜-煮	安心蔬菜	筍香雞湯 筍+蔬菜+雞肉		6.4	2.4	2.3	2.5	798
28	三	有機白飯	蜜汁雞丁 雞肉+蔬菜-煮	佛跳牆 豬肉+蔬菜-煮	白醬薯塊 蔬菜+洋芋-煮	有機蔬菜	昆布黃芽湯 海帶+黃豆芽	乳品	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
29	四	夏威夷炒飯	蘑菇豬柳 豬肉+蔬菜-煮	三色炒蛋 蛋+蔬菜-炒	茄汁粉絲 蔬菜+粉絲-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.5	2.5	2.6	822
30	五	白飯	烤翅小腿X2 翅小腿-烤	油腐烘肉 油腐+豬肉-煮	韭菜豆芽 豆芽+韭菜-炒	安心蔬菜	菇菇白菜湯 白菜+菇		6.4	2.6	2.3	2.5	813

【營養教育】吃糙米降血壓 米糠是關鍵

研究顯示，米糠的血管收縮素轉換酶活性抑制效率明顯高於糙米，糙米又高於白米，糙米有糠層，即是米糠，含有蛋白質、胺基酸、礦物質等營養成分。

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
						魚 肉 類			
0次	0次	10次	10次	20次	0次	1次		0次	4次

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣