



宏遠110年4月菜單北安國中



◎ 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、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★

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 | 全穀類 種類(份) | 豆魚蛋 肉類(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 | ★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸 | 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 | 蜜薯甜湯 地瓜 | 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 | 醬燒豬肉 豬肉+蔬菜-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 | 塔香海草 海草+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 | ★豆乳雞翅X1 雞翅-炸 | 珍珠肉末 玉米+豬肉-炒 | 茼蒿鮮瓜 瓜果+茼蒿-炒 | 有機蔬菜 | 鮮菇豆薯湯 豆薯+菇 | 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 | 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁 | | 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 |
| 0次 | 0次 | 10次 | 10次 | 20次 | 0次 | 魚 肉 類 | 2次 | 4次 |

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣