



# 宏遠 114年11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

◎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,不適合其過敏體質者食用

| 日  | 週 | 主食                 | 主菜                     | 副菜一                    | 副菜二                  | 蔬菜       | 湯品                    | 附餐       | 全穀<br>雜糧 | 豆魚<br>蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量    |
|----|---|--------------------|------------------------|------------------------|----------------------|----------|-----------------------|----------|----------|----------|-----|-----|-------|
| 3  | 一 | 古早味油飯<br>白米、糯米、蔬菜  | 嫩汁菲力雞排X1<br>雞排-煮       | 醬燒魚塊X2<br>魚塊-燒         | 炒筍絲<br>筍、蔬菜-炒        | 履歷<br>蔬菜 | 雙色菜頭湯<br>白蘿蔔、紅蘿蔔      |          | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 4  | 二 | 白飯<br>白米           | 蘋果咖哩豬<br>豬肉、蔬菜、蘋果醬-煮   | 麥克雞塊X2<br>雞塊-烤         | 木耳花椰<br>花椰菜、蔬菜-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐、蔬菜、味噌       |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 5  | 三 | 芝麻飯<br>有機白米、芝麻     | 避風塘炒雞<br>雞肉、蔬菜、豆酥粉-炒   | 紅燒排骨酥<br>蔬菜、豬肉-煮       | 彩蔬玉米<br>玉米、蔬菜-煮      | 有機<br>蔬菜 | 薏仁排骨湯<br>蔬菜、薏仁、龍骨     | 乳品       | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 6  | 四 | 紫米飯<br>白米、黑米       | 打拋豬<br>豬肉、豆干、蔬菜-煮      | 馬鈴薯炒蛋<br>蔬菜、雞蛋-炒       | 針菇高麗<br>高麗菜、蔬菜-煮     | 有機<br>蔬菜 | 柴魚凍腐湯<br>蔬菜、凍豆腐、柴魚    |          | 6.4      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 7  | 五 | 白飯<br>白米           | 立冬麻油雞<br>雞肉、蔬菜-煮       | 蒲燒鯛魚X1<br>魚片-蒸         | 家常冬粉<br>冬粉、蔬菜-煮      | 有機<br>蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐、蔬菜、雞蛋       |          | 6.5      | 2.6      | 2.3 | 2.7 | 829   |
| 10 | 一 | ～ 校慶補假 ～           |                        |                        |                      |          |                       |          |          |          |     |     |       |
| 11 | 二 | 芝麻飯<br>白米、芝麻       | 三杯雞<br>雞肉、蔬菜、九層塔-煮     | 洋蔥炒蛋<br>蔬菜、雞蛋-炒        | 三色豆芽<br>綠豆芽、蔬菜-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 排骨湯<br>蔬菜、龍骨          |          | 6.4      | 2.6      | 2.5 | 2.7 | 827   |
| 12 | 三 | 白飯<br>有機白米         | 韓式肉片<br>豬肉、蔬菜-煮        | 蜜汁豆干<br>豆干、白芝麻-煮       | 紅絲季豆<br>四季豆、紅蘿蔔-煮    | 有機<br>蔬菜 | 玉米濃湯<br>蔬菜、玉米、雞蛋、奶粉   | 乳品       | 6.6      | 2.7      | 2.5 | 2.8 | 853   |
| 13 | 四 | 白飯<br>白米           | 橙汁雞<br>雞肉、蔬菜-煮         | 茶葉蛋X1<br>殼蛋-煮          | 雙色花椰<br>青花菜、白花椰-煮    | 有機<br>蔬菜 | 蛋花湯<br>蔬菜、雞蛋          |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 846   |
| 14 | 五 | 茄汁義大利麵<br>義大利麵、蔬菜  | 茄汁魚塊<br>生鮮魚肉(烏魚)、蔬菜-煮  | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸             | 海結蘿蔔<br>白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶-煮 | 有機<br>蔬菜 | 大麥湯<br>蔬菜、麥片          |          | 6.5      | 2.6      | 2.6 | 2.6 | 832   |
| 17 | 一 | 五穀飯<br>白米、五穀米      | 蠔油燒雞<br>雞肉、蔬菜-燒        | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔、雞蛋-炒      | 木耳高麗<br>高麗菜、蔬菜-煮     | 履歷<br>蔬菜 | 味噌小魚湯<br>豆腐、蔬菜、小魚乾、味噌 |          | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 18 | 二 | 胚芽飯<br>白米、胚芽米      | 瓜仔肉<br>豬肉、豆干、蔬菜、碎瓜-煮   | 鮭魚玉米<br>玉米、蔬菜、鮭魚-煮     | 大溪黑干<br>豆干、蔬菜-煮      | 履歷<br>蔬菜 | 米粉湯<br>蔬菜、米粉、油蔥       |          | 6.3      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 825   |
| 19 | 三 | 白飯<br>有機白米         | 南洋沙嗲雞<br>雞肉、蔬菜-煮(含花生粉) | 豆干小炒<br>豆干、蔬菜、豬肉-炒     | 薑燒冬瓜<br>冬瓜、蔬菜-煮      | 有機<br>蔬菜 | 泰式檸檬湯<br>蔬菜、豆皮、檸檬葉    | 乳品       | 6.5      | 2.6      | 2.5 | 2.7 | 834   |
| 20 | 四 | 紫米飯<br>白米、紫米       | 糖醋排骨<br>豬肉、豬大排、蔬菜-燒    | 柴魚煨雞<br>蔬菜、雞肉-煮        | 針菇白菜<br>大白菜、針菇-煮     | 有機<br>蔬菜 | 鮮蔬凍腐湯<br>凍豆腐、蔬菜       |          | 6.5      | 2.7      | 2.3 | 2.6 | 832   |
| 21 | 五 | 蔥頭滷肉飯<br>白米、豬肉、紅蔥頭 | 無骨雞肉捲X1<br>雞肉捲-烤       | 哨子豆腐<br>豆腐、豬肉、蔬菜-煮     | 蒜香花椰<br>花椰菜、蔬菜-煮     | 有機<br>蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜、蔬菜、奶粉      |          | 6.4      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 24 | 一 | 蘑菇醬鐵板麵<br>麵、蔬菜、蘑菇醬 | 烤雞腿排X1<br>雞腿排-烤        | 肉茸玉米<br>豬肉、玉米、蔬菜-煮     | 清炒時瓜<br>瓜果、蔬菜-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 鯉魚蘿蔔湯<br>白蘿蔔、蔬菜、柴魚    | 履歷<br>豆漿 | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 25 | 二 | 白飯<br>白米           | 沙茶豬柳<br>豬肉、蔬菜-煮        | 南瓜豆腐蛋<br>豆腐、南瓜、蔬菜、雞蛋-煮 | 熱炒高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒     | 履歷<br>蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海帶芽、薑        |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 26 | 三 | 白飯<br>有機白米         | 蜜汁雞丁<br>雞肉、蔬菜-煮        | 上湯獅子頭X1<br>獅子頭X1、蔬菜-煮  | 豆酥季豆<br>四季豆、蔬菜-煮     | 有機<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蔬菜、肉骨茶包       | 乳品       | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 27 | 四 | 小米飯<br>白米、小米       | 紅燒豬腳<br>豬肉、豬腳、蔬菜-煮     | 滷甜不辣X1<br>甜不辣-滷        | 韓式黃芽<br>黃豆芽、蔬菜、白芝麻-煮 | 有機<br>蔬菜 | 枸杞雞湯<br>蔬菜、雞骨、枸杞      |          | 6.5      | 2.6      | 2.3 | 2.7 | 829   |
| 28 | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米       | 泰式紅咖哩雞<br>雞肉、蔬菜、九層塔-煮  | 香鬆炒蛋<br>蔬菜、雞蛋、海苔香鬆-炒   | 豆皮白菜<br>大白菜、蔬菜、豆皮-煮  | 有機<br>蔬菜 | 味噌湯<br>蔬菜、味噌          |          | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |

【營養教育】牛奶富含「鈣質」，有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康；豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源，不含膽固醇和乳糖，適合素食主義者和乳糖不耐症族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜，是低負擔且為健康的好選擇。