



宏遠 114年11月北安國中



◎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 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	古早味油飯 白米、糯米、蔬菜	花瓜雞 雞肉、蔬菜、花瓜-煮	醬燒魚塊X2 魚塊-燒	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
4	二	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉、蔬菜、蘋果醬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	木耳花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
5	三	芝麻飯 有機白米、芝麻	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	紅燒排骨酥 蔬菜、豬肉-煮	彩蔬玉米 玉米、蔬菜-煮	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜、薏仁、龍骨	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
6	四	紫米飯 白米、黑米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	馬鈴薯炒蛋 蔬菜、雞蛋-炒	針菇高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜、凍豆腐、柴魚		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
7	五	白飯 白米	立冬麻油雞 雞肉、蔬菜-煮	肉燥干丁 豆干丁、豬肉、蔬菜-煮	家常冬粉 冬粉、蔬菜-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 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 白米、芝麻	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	洋蔥炒蛋 蔬菜、雞蛋-炒	三色豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	三	白飯 有機白米	韓式肉片 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-煮	紅絲季豆 四季豆、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、雞骨、奶粉	乳品	6.6	2.7	2.5	2.8	853
13	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	滷雞翅X1 雞翅-滷	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	雙色花椰 青花菜、白花椰-煮	有機 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.6	2.7	2.4	2.7	846
14	五	糙米飯 白米、糙米	茄汁魚塊 生鮮魚肉(烏魚)、蔬菜-煮	雞堡排X1 雞堡排-烤	海結蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶-煮	有機 蔬菜	大麥湯 蔬菜、麥片		6.5	2.6	2.6	2.6	832
17	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋-炒	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌小魚湯 豆腐、蔬菜、小魚乾、味噌		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	二	胚芽飯 白米、胚芽米	瓜仔肉 豬肉、豆干、蔬菜、碎瓜-煮	雞柳條X2 雞柳條-烤	香甜玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	米粉湯 蔬菜、米粉、油蔥		6.3	2.7	2.4	2.7	825
19	三	白飯 有機白米	南洋沙嗲雞 雞肉、蔬菜-煮(含花生粉)	豆干小炒 豆干、蔬菜、豬肉-炒	薑燒冬瓜 冬瓜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	泰式檸檬湯 蔬菜、豆皮、檸檬葉	乳品	6.5	2.6	2.5	2.7	834
20	四	紫米飯 白米、紫米	糖醋排骨 豬肉、豬大排、蔬菜-燒	柴魚煨雞 蔬菜、雞肉-煮	針菇白菜 大白菜、針菇-煮	有機 蔬菜	鮮蔬凍腐湯 凍豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
21	五	蔥頭滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	酥炸海鮮排X1 海鮮排-炸	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	芋頭西米露 西谷米、芋頭、奶粉		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
24	一	蘑菇醬鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	炸雞腿排X1 雞腿排-炸	肉茸玉米 豬肉、玉米、蔬菜-煮	清炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜、柴魚	履歷 豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
25	二	白飯 白米	沙茶豬柳 豬肉、蔬菜-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐、南瓜、蔬菜、雞蛋-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
26	三	白飯 有機白米	蜜汁雞丁 雞肉、蔬菜-煮	上湯獅子頭X1 獅子頭X1、蔬菜-煮	豆酥季豆 四季豆、蔬菜-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
27	四	小米飯 白米、小米	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	滷甜不辣X1 甜不辣-滷	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、白芝麻-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.5	2.6	2.3	2.7	829
28	五	糙米飯 白米、糙米	泰式紅咖哩雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	香鬆炒蛋 蔬菜、雞蛋、海苔香鬆-炒	豆皮白菜 大白菜、蔬菜、豆皮-煮	有機 蔬菜	味噌湯 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。