

宏遠111年10月菜單北安國中舞蹈班



◎ 營養師：蔣孟芸、林佩芝 ◎ 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★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 種類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
3	一	胚芽飯	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	咖哩豆腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮蔬海絲 蔬菜+海帶-炒	肉臊 鮮蔬	筍絲湯 筍+雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
4	二	芝麻飯	蘑菇燉肉 豬肉+蔬菜-煮	酸甜洋芋 蔬菜+豬肉-煮	鮑菇燒瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
5	三	有機白飯	迷迭香雞球 雞肉+蔬菜-煮	紅燒冬瓜 冬瓜+麵輪+豬肉-煮	蒜香高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	菜頭湯 蘿蔔+紅蘿蔔	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
6	四	燕麥飯	五香豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-蒸	鮮炒條豆 條豆+蔬菜-炒	有機 蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
7	五	野菇炊飯	香滷雞翅X1 雞翅-油	味噌油腐 蔬菜+油腐-煮	炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
11	二	薏仁飯	無錫排骨 豬肉+蔬菜-煮	奶香肉醬 蔬菜+豬肉-煮	雲耳時瓜 瓜果+木耳-煮	履歷 蔬菜	玉米湯 玉米+蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
12	三	有機白飯	義式燉雞 雞肉+蔬菜-煮	醬燒干片 豬肉+豆干+蔬菜-煮	清甜白菜 白菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨	乳品	6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	四	肉醬義大利麵	醬燒豬排X1 豬排-煮	玉米煨豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	五	胚芽飯	烤肉醬雞球 雞肉+蔬菜-煮	茄汁凍腐 豬肉+蔬菜+凍腐-煮	清炒海根 蔬菜+海根-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.6	2.6	2.4	2.6	834
17	一	五穀飯	沙茶魚 魚肉+蔬菜-煮	白玉油腐燒 油腐+蘿蔔-燒	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	二	燕麥飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	炸醬干丁 豆干+蔬菜+豬肉-煮	熱炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	紅絲 鮮蔬	薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
19	三	有機白飯	紅燒肉 豬肉+蔬菜-煮	餡餅X1 餡餅-烤	麵筋甘藍 高麗+麵筋-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜	乳品	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
20	四	古早味炒飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕+蔬菜-煮	八角滷味 蔬菜+豆干-油	豆簽燴瓜 瓜果+豆簽-煮	有機 蔬菜	大醬湯 豆芽+蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
21	五	糙米飯	橙汁豬肉 豬肉+蔬菜-煮	時蔬甜條 甜不辣+蔬菜-炒	木須白菜 白菜+木耳-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
24	一	芝麻飯	蜜汁雞丁 雞肉+蔬菜-煮	鮮蔬豬肉 蔬菜+豬肉-煮	咖哩雙花 花椰+紅蘿蔔-炒	紅絲 鮮瓜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.6	2.3	2.7	829
25	二	胚芽飯	糖醋豬肉 豬肉+蔬菜-煮	螞蟻上樹 蔬菜+冬粉+豬肉-炒	香炒時菜 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
26	三	有機白飯	鮮蔬雞丁 雞肉+蔬菜-煮	金粒三色 玉米+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	時瓜湯 瓜果+排骨	乳品	6.4	2.6	2.5	2.7	827
27	四	五穀飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	京醬豆干 蔬菜+豆干-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
28	五	日式炒烏龍	烤雞排X1 雞排-烤	茄汁肉末 蔬菜+豬肉-煮	紅絲芽菜 豆芽+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
31	一	燕麥飯	醍醐燒肉 豬肉+蔬菜-煮	義式凍腐 凍腐+蔬菜-煮	清炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋		6.5	2.6	2.6	2.6	832

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含量高葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

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	1次	9次	10次	20次	0次	3次	0次	3次	

※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