

HY 宏遠111年1月菜單北安國中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+吳秋燁+陳亞凡 ◎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、含植物蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，不適宜其過敏體質者食用
 ★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	全日總 熱量 (大卡)	五成菜 肉類 (克)	蔬菜類 (克)	油類類 (克)	魚蛋(件 卡)
3	一	野菇炒飯	★脆皮豬排X1 豬排-炸	茄汁炒蛋 蛋+蔬菜-炒	沙茶海根 海根+蔬菜-炒	安心 蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
4	二	白飯	滷雞翅X1 雞翅-燒	玉米肉末 玉米+蔬菜+豬肉-炒	木須花椰 花椰+木耳-煮	安心 蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	三	有機白飯	甜麵肉片 豬肉+蔬菜-煮	翡翠滑蛋 蔬菜+蛋-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+蔬菜	乳品	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	四	糙米飯	蜜汁雞塊 雞肉+蔬菜-煮	薯香甜條 蔬菜+甜不辣-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋花		6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	五	胚芽飯	醍醐燉肉 豬肉+蔬菜-滷	香蔥雞絲豆芽 豆芽+蔬菜+雞肉-炒	雲耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	安心 蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	一	薏仁飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	脆炒三色 豆薯+海根+蔬菜-炒	安心 蔬菜	豚骨湯 蔬菜+排骨		6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
11	二	白醬義大利麵	蒜香豬排X1 豬排-煮	烤薯辦X3 薯辦-烤	毛豆玉米 玉米+蔬菜+毛豆-炒	安心 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
12	三	有機白飯	醬燒雞丁 雞肉+蔬菜-燒	椒鹽魚丁X3 魚肉+蔬菜-炒	開陽瓠瓜 瓜果+蔬菜+蝦皮-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	乳品	6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	四	五穀飯	筍干扣豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	生炒花枝羹 蔬菜+花枝羹-炒	蒜香高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海芽		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
14	五	紫米飯	★炸雞腿X1 雞腿-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+蔬菜-炒	菇香花椰 花椰+菇-煮	安心 蔬菜	什錦洋芋湯 洋芋+蔬菜		6.2	2.8	2.7	2.6	828.5
17	一	小米飯	日式咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+黑輪+米血-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜+冬粉-炒	安心 蔬菜	枸杞銀耳湯 銀耳+枸杞		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	二	白飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干炒肉絲 豆干+蔬菜+豬肉-炒	金菇高麗 高麗+金針菇+蔬菜-煮	安心 蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
19	三	有機白飯	豆豉燒肉 豬肉+蔬菜-燒	酸甜雞球X3 雞肉+蔬菜-燒	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	有機 蔬菜	義式蔬菜湯 蔬菜+番茄	乳品	6.6	2.9	2.5	2.6	859
~~~~放寒假~~~~													

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

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	7次	6次	13次	0次	5次	3次	3次	

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣