

宏遠111年2月菜單北安國中

◎ 營 養 師：林佩萱+林佩芝+吳秋燦+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	全餐熱 量(卡)	蔬菜 量(克)	肉類 量(克)	魚類 量(克)	油類 量(克)	熱量(什 卡)
11	五	白飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-油	餡餅X1 餡餅-烤	菇香白菜 白菜+菇-煮	金粒時蔬	蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋		6.2	2.7	2.3	2.5		806.5
14	一	糙米飯	橙汁雞 雞肉+蔬菜+柳橙汁-煮	回鍋干片 蔬菜+豆干-炒	薑燒冬瓜 冬瓜+蔬菜+姜-燒	鮮蔬寬粉	番茄嫩腐湯 番茄+豆腐		6.8	2.6	2.2	2.4		834
15	二	白飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-炒	玉米滑蛋 蛋+蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	包心圓甜湯 包心圓+地瓜		6.7	2.5	2.3	2.7		835.5
16	三	有機白飯	椰香咖哩雞 雞肉+蔬菜+椰粉-煮	雞塊X2 麥克雞塊-烤	鮮菇大瓜 瓜果+菇-煮	有機蔬菜	排骨湯 蘿蔔+排骨	乳品	6.2	2.8	2.4	2.5		816.5
17	四	胚芽飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	鮮蔬燉雞 蔬菜+雞肉-煮	椒鹽雙絲 地瓜+芋頭-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+蛋		6.6	2.4	2.5	2.3		808
18	五	炸醬麵	烤翅小腿X2 翅小腿-烤	腐乳高麗肉片 高麗+蔬菜+豬肉-炒	雙色豆芽 豆芽+蔬菜-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 蛋+海芽+柴魚		6.3	2.6	2.5	2.6		815.5
21	一	芝麻飯	蒜香豬肉 豬肉+豆干+蔬菜-炒	洋蔥炒蛋 蛋+蔬菜-炒	白菜寬粉煲 白菜+寬粉+蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.2	2.4		806
22	二	白飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	田園彩蔬 玉米+洋芋+蔬菜-炒	鮮炒海絲 海絲+蔬菜-炒	肉臊鮮蔬	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.8	2.5	2.3	2.7		842.5
23	三	有機白飯	高昇排骨 豬肉+蔬菜-煮	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-烤	味噌黃芽 黃芽+蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮菇湯 金菇+鮑菇	乳品	6.6	2.5	2.3	2.5		819.5
24	四	紫米飯	沙嗲雞肉 雞肉+蔬菜-燒	豬肉豆腐 豬肉+豆腐-煮	玉米高麗 高麗+玉米-炒	有機蔬菜	枸杞時瓜湯 瓜果+枸杞		6.6	2.5	2.3	2.5		819.5
25	五	日式炊飯	烤肉醬豬排X1 豬排-煮	白菜甜條 白菜+甜不辣-煮	芹香薯絲 豆薯+蔬菜-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.7	2.4	2.6	2.8		840

【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
						魚 肉 類			
0次	1次	5次	5次	11次	0次	2次		1次	2次

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣