



宏遠111年4月菜單北安國中



◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+許宜宜+黃佩珊 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198

宏遠使用國產豬肉

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	全數總 種類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	糖類(什 十)
1	五	糙米飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉-煮	針菇鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
6	三	有機白飯	左宗棠雞 雞肉+蔬菜-煮	麻婆豆腐 豬肉+豆腐-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨 瓜果+排骨	乳品	6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	四	燕麥飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-煮	時瓜魚丸 瓜果+魚丸-煮	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜		6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
8	五	小米飯	★炸雞翅X1 雞翅-炸	鮮炒干絲 蔬菜+豆干絲-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄		6.5	2.4	2.3	2.5	805
11	一	義式香料燉飯	茄汁豬排X1 豬排-煮	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	麻香鮮蔬 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉		6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
12	二	芝麻飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	玉米肉茸 玉米+豬肉-炒	炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	紅絲 鮮蔬	羅宋湯 蔬菜+蕃茄		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
13	三	有機白飯	年糕豬 豬肉+蔬菜+年糕-煮	黃芽雞絲 黃豆芽+雞肉-炒	木耳大頭菜 結頭菜+木耳-炒	有機 蔬菜	珍珠紅茶 珍珠	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	四	五穀飯	★香酥雞排X1 雞排-炸	海山醬關東煮 蔬菜+油腐+米血糕-煮	鮮炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
15	五	紅藜飯	橙汁排骨 豬肉+蔬菜-煮	鍋貼X2 鍋貼-蒸	泰式粉絲煲 蔬菜+冬粉-炒	有機 蔬菜	金菇蔬菜湯 蔬菜+金針菇		6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
18	一	肉醬義大利麵	酸甜雞翅X1 雞翅-煮	油腐肉蓉 油腐+豬肉-煮	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.7	817
19	二	胚芽飯	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	白菜豬肉 白菜+豬肉-煮	義式寬粉 蔬菜+寬粉-炒	肉臊 鮮蔬	番茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.4	2.3	2.7	814
20	三	有機白飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-炒	蜜汁甜不辣x1 甜不辣-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蘿蔔柴魚湯 蘿蔔+菇+柴魚	乳品	6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
21	四	糙米飯	香滷豬排x1 豬排-煮	莎莎醬炒雞 蔬菜+雞肉-炒	蒜香豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	時瓜雞湯 瓜果+雞肉		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
22	五	芝麻飯	醬燒雞 雞肉+蔬菜-煮	腐皮高麗 高麗+豆皮-炒	鮑菇時蔬 蔬菜+鮑菇-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
25	一	古早味炒飯	蒜香豬排X1 豬排-煮	春川炒雞 蔬菜+雞肉-炒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	履歷 蔬菜	筍仔湯 筍+薑		6.4	2.6	2.6	2.6	825
26	二	小米飯	酸甜雞丁 雞肉+蔬菜-煮	豆乾肉臊 豆乾+豬肉-炒	蒜香高麗 高麗+蔬菜-炒	針菇 白菜	薑絲鮮蔬湯 蔬菜+薑		6.4	2.4	2.3	2.5	798
27	三	有機白飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	水餃x2 水餃-蒸	蠔油燜瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	乳品	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
28	四	薏仁飯	蜜汁雞翅X1 雞翅-煮	青蔬炒肉 蔬菜+豬肉-炒	玉米雙色 玉米+毛豆-炒	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.5	2.5	2.6	822
29	五	五穀飯	蠔油燒肉 豬肉+蔬菜-煮	★可樂餅X1 玉米布丁酥-炸	清炒鮮瓜 瓜果+菇-炒	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.3	2.5	813

【營養教育】每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

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	10次	9次	19次	0次	魚 肉 類	3次	4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