

宏遠111年6月菜單北安國中(舞蹈班)



◎營養師：許庭宜+林佩芝+黃佩珊 ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2293-0198
 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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全糖類 標類(份)	蛋白質 類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
1	三	有機白飯	普羅旺斯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸肉餅 <small>蔬菜+豬肉-蒸</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 <small>蔬菜+玉米</small>	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
2	四	五穀飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	黑輪條X1 <small>黑輪條-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
6	一	胚芽飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	田園玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	肉類鮮蔬	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
7	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	和風凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	海帶湯 <small>海帶+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
8	三	有機白飯	春川炒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	香炒甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
9	四	肉醬義大利麵	蒜泥肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
10	五	薏仁飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	白菜肉片 <small>白菜+豬肉+蔬菜-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.5	2.8	853
13	一	野菇香料燉飯	茄汁菇菇燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	沙嗲黑豆乾 <small>蔬菜+豆乾+米血糕-炒</small>	香炒筍絲 <small>筍+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蜜薯甜湯 <small>地瓜</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
14	二	芝麻飯	蜜汁照燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	南瓜肉醬 <small>南瓜+蔬菜+豬肉-煮</small>	毛豆高麗 <small>高麗+蔬菜+毛豆-炒</small>	紅絲鮮蔬	味噌海芽湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
15	三	有機白飯	韓式燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬肉絲 <small>蔬菜+豬肉-炒</small>	彩蔬玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	鮮蔬蕃茄湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
16	四	薏仁飯	左宗棠雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	醬爆豆乾 <small>蔬菜+豆乾-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.4	2.7	825
17	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>豬肉+蔬菜+梅干菜-煮</small>	香草豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	時瓜寬粉 <small>瓜果+寬冬粉-炒</small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.5	2.7	834
20	一	日式炒烏龍	烤翅小腿X2 <small>翅+小腿-烤</small>	鮮蔬炒豬肉 <small>蔬菜+豬肉-炒</small>	香炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	紅片鮮瓜	柴魚油腐湯 <small>蔬菜+油腐</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832
21	二	白飯	紅燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	沙茶嫩腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	麻香炒筍 <small>筍+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	昆布湯 <small>海帶+蔬菜</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
22	三	有機白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蘿蔔油腐 <small>蘿蔔+油腐-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>蔬菜</small>	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
23	四	燕麥飯	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	家常醃醬 <small>豬肉+豆干-炒</small>	紅片鮮瓜 <small>瓜果+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
24	五	小米飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+蔬菜+豬肉-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
27	一	燕麥飯	日式和風豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	韓式凍腐 <small>蔬菜+凍豆腐-煮</small>	鮮蔬條豆 <small>蔬菜+條豆-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
28	二	白飯	蔥油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>鍋貼-烤</small>	泰式粉絲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	三	有機白飯	橙汁豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雞絲黃芽 <small>黃豆芽+蔬菜+雞肉-炒</small>	枸杞鮮瓜 <small>瓜果+枸杞-煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
30	四	薏仁飯	洋芋燒雞 <small>雞肉+洋芋+蔬菜-煮</small>	茄汁豬肉豆腐 <small>豬肉+豆腐+蔬菜+蕃茄-炒</small>	清炒白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍+排骨</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

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	11次	21次	0次	5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