

宏遠110年2月菜單北安國中

◎ 營 養 師：林佩芝+蔡秀芳+巫芷芸 ◎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★

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	全脂奶粉 (份)	生食蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 (千卡)
2/18	四	白飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-油	酸甜米糕雞 蔬菜+雞肉+米血糕-煮	菇香白菜 白菜+菇-炒	有機蔬菜	甜蔥蛋花湯 蛋+蔬菜		6.6	2.6	2.6	2.8	848
19	五	紫米飯	橙汁雞 雞肉+蔬菜-煮	回鍋干片 蔬菜+豆干-燒	薑燒冬瓜 冬瓜+蔬菜-燒	安心蔬菜	番茄嫩腐湯 蕃茄+豆腐		6.5	2.8	2.5	2.6	844.5
20	六	五穀飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	彩椒花椰 花椰+甜椒-炒	安心蔬菜	芋頭西米露 西谷米+芋頭	乳品	6.5	2.7	2.7	2.7	846.5
22	一	奶香 義大利麵	★炸雞翅X1 雞翅-炸	方干滷肉 豆干+豬肉-油	鮮菇大瓜 瓜果+菇-炒	安心蔬菜	排骨湯 蔬菜+排骨		6.7	2.7	2.3	2.6	846
23	二	芝麻飯	茄汁 迷迭香豬肉 豬肉+蔬菜-煮	紅燒雞 蔬菜+雞肉-燒	韭香豆芽 豆芽+韭菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米濃湯 玉米+蛋+蔬菜		6.6	2.6	2.7	2.6	841.5
24	三	有機白飯	薑燒雞肉 雞肉+蔬菜-燒	高麗肉片 高麗+豬肉+蔬菜-煮	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	安心蔬菜	柴魚味噌湯 蛋+海芽+柴魚	乳品	6.7	2.6	2.6	2.7	850.5
25	四	胚芽飯	蒜香豬排X1 豬排-煮	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	白菜寬粉煲 白菜+寬粉+蔬菜-煮	有機蔬菜	香菇筍絲湯 筍+菇+豬肉		6.8	2.6	2.4	2.7	852.5
26	五	白飯	糖醋雞塊 雞肉+蔬菜-煮	福州丸X1 蔬菜+福州丸-炒	鮮炒海絲 海絲+蔬菜-炒	安心蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.6	2.6	2.7	2.7	846

營養教育：《聰明吃，營養跟著來》

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
						魚 肉 類		
0次	0次	4次	4次	8次	0次	1次	1次	2次