

宏遠112年2月菜單北安國中(舞蹈班)



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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 ★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全糖糖類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽類(份)	熱量(千卡)
13	一	小米飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬滑蛋 <small>蔬菜+蛋-煮</small>	雲耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米</small>		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
14	二	燕麥飯	橙汁魚丁 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	麻婆馬鈴薯 <small>洋芋+豬肉+蔬菜-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	肉燥鮮蔬	紅燒排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.8	2.6	2.2	2.4	834
15	三	有機白飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	照燒凍腐雞 <small>蔬菜+凍腐+雞肉-煮</small>	鮮炒三色 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	赤肉羹 <small>豬肉+蔬菜+蛋</small>	乳品	6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
16	四	五穀飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	莎莎干丁 <small>蔬菜+豆干+豬肉-煮</small>	紅片白菜 <small>白菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
17	五	肉醬義大利麵	蜜汁豬排X1 <small>豬排-煮</small>	關東煮 <small>蔬菜+米血糕-煮</small>	香炒長豆 <small>長豆+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	六	胚芽飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	香蔥雞絲豆芽 <small>豆芽+雞絲+蔬菜-煮</small>	針菇鮮瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+排骨</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
20	一	薏仁飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	甜麵干片 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	海帶彩絲 <small>蔬菜+海帶-煮</small>	履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.2	2.4	806
21	二	五穀飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	清炒脆筍 <small>筍+蔬菜-炒</small>	紅絲鮮蔬	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
22	三	有機白飯	豆豉燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	香鬆豆薯 <small>豆薯+豬肉+蔬菜+香鬆-煮</small>	菇炒高麗 <small>高麗+菇-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海芽+蔬菜</small>	乳品	6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
23	四	燕麥飯	春川炒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	白菜肉羹 <small>白菜+肉羹+蔬菜-煮</small>	蒜香雙花 <small>花椰+蔬菜+蒜-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜+蛋</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
24	五	什錦炒飯	醬香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	香芋肉茸 <small>洋芋+豬肉+蔬菜-煮</small>	韓式黃芽 <small>豆芽+海芽-煮</small>	有機蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>	補助豆漿	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	新鮮食材	調理食品	加工食品	油炸品	甜湯	
0次	1次	6次	4次	11次	0次	2次	0次	2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