

HY 宏遠112年2月菜單 北安國中

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	全數總 程類 (份)	五五菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	燕豆(仔 子)
13	一	小米飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	鮮蔬滑蛋 蔬菜+蛋-煮	雲耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	履歷 蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
14	二	燕麥飯	橙汁魚丁 魚肉+蔬菜-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋+豬肉+蔬菜-煮	碧綠花椰 花椰+蔬菜-炒	肉燥 鮮蔬	紅燒排骨湯 蘿蔔+排骨		6.8	2.6	2.2	2.4	834
15	三	有機白飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	照燒凍腐雞 蔬菜+凍腐+雞肉-煮	鮮炒三色 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	赤肉羹 豬肉+蔬菜+蛋	乳品	6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
16	四	五穀飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	★麻糬球X2 麻糬球-炸	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
17	五	肉醬義大利麵	蜜汁豬排X1 豬排-煮	關東煮 蔬菜+米血糕-煮	香炒長豆 長豆+蔬菜-炒	有機 蔬菜	豆腐湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	六	胚芽飯	烤肉醬雞球 雞肉+蔬菜-煮	香蔥雞絲豆芽 豆芽+雞絲+蔬菜-煮	針菇鮮瓜 瓜果+菇-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+排骨		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
20	一	薏仁飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	甜麵干片 豆干+蔬菜-煮	海帶彩絲 蔬菜+海帶-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜		6.4	2.6	2.2	2.4	806
21	二	五穀飯	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	南瓜豆腐 豆腐+蔬菜-煮	清炒脆筍 筍+蔬菜-炒	紅絲 鮮蔬	山粉圓甜湯 山粉圓		6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
22	三	有機白飯	豆豉燒肉 豬肉+蔬菜-煮	香鬆豆薯 豆薯+豬肉+蔬菜+香鬆-煮	菇炒高麗 高麗+菇-炒	有機 蔬菜	味噌湯 海芽+蔬菜	乳品	6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
23	四	燕麥飯	春川炒雞 雞肉+蔬菜-煮	白菜肉羹 白菜+肉羹+蔬菜-煮	蒜香雙花 花椰+蔬菜+蒜-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜+蛋		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
24	五	什錦炒飯	醬香豬排X1 豬排-煮	香芋肉茸 洋芋+豬肉+蔬菜-煮	韓式黃芽 豆芽+海芽-煮	有機 蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜	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	3次	1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