# 宏遠 115年11月 北安國中

◎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

◎ 營養師：廖偉翔(營養字第011882號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198 ◎ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
◎ 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

| 日 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 糙米飯<br>白米.糙米 | 糖醋雞丁<br>雞肉.地瓜-煮 | 筍乾扣肉<br>筍干.豬肉.蔬菜-煮 | 白菜滷<br>大白菜.蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 豆薯雞湯<br>豆薯.蔬菜.雞骨 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 3 | 二 | 柴香烏龍麵<br>烏龍麵.蔬菜.柴魚 | 方干滷肉<br>豬肉.豆干.蔬菜-煮 | 蒸餃X2<br>蒸餃-蒸 | 熱炒高麗<br>高麗菜.蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 鮮蔬海帶湯<br>蔬菜.海帶 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 4 | 三 | 有機紫米飯<br>有機白米.紫米 | 韓式安東雞<br>雞肉.蔬菜.冬粉-煮 | 彩蔬炒蛋<br>雞蛋.蔬菜-炒 | 清炒蒲瓜<br>瓜果.蔬菜-煮 | 有機蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>筍.龍骨 | 鮮奶 | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 5 | 四 | 小米飯<br>白米.小米 | 壽喜燒<br>豬肉.蔬菜-煮 | 關東煮<br>白蘿蔔.米血糕.虱目魚丸-煮 | 黃芽三絲<br>黃豆芽.蔬菜-煮 | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯<br>豆腐.海帶芽.味噌 | | 6.4 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 6 | 五 | 薏仁飯<br>白米.薏仁 | 炸雞腿X1<br>雞腿-炸 | 沙茶洋蔥豬<br>蔬菜.洋蔥.豬肉-煮 | 芝香四季<br>敏豆.蔬菜.芝麻-煮 | 有機蔬菜 | 地瓜圓湯<br>地瓜.地瓜圓 | | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 829 |
| 9 | 一 | 校慶補假不供餐!! | | | | | | | | | | | |
| 10 | 二 | 肉絲炒飯<br>白米.蔬菜.豬肉 | 照燒雞<br>雞肉.蔬菜-煮 | 肉末粉絲<br>蔬菜.冬粉.豬肉-煮 | 佃煮蘿蔔<br>白蘿蔔.蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 昆布黃芽湯<br>黃豆芽.海帶芽 | | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 11 | 三 | 有機芝麻飯<br>有機白米.芝麻 | 冰糖豬腳<br>豬肉.豬腳.蔬菜-煮 | 香菇肉羹<br>蔬菜.肉羹.香菇-煮 | 香炒時瓜<br>瓜果.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 福菜筍湯<br>筍.福菜 | 鮮奶 | 6.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 853 |
| 12 | 四 | 糙米飯<br>白米.糙米 | 宮保雞丁<br>雞肉.蔬菜-煮 | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸 | 脆炒豆薯<br>豆薯.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 芋頭西米露<br>西谷米.芋頭.奶粉 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 846 |
| 13 | 五 | 薏仁飯<br>白米.薏仁 | 香酥鯛魚排X1<br>鯛魚排-炸 | 蔭鳳梨雞<br>蔬菜.雞肉.蔭鳳梨-煮 | 清炒高麗<br>高麗菜.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米.蔬菜.奶粉 | | 6.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 832 |
| 16 | 一 | 五穀飯<br>白米.五穀米 | 蒜酥雞<br>雞肉.蔬菜-煮 | 瓜仔干丁<br>豆干.豬肉.蔬菜-煮 | 雙色花椰<br>青花椰.白花椰-煮 | 履歷蔬菜 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆.薏仁 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 17 | 二 | 茄汁義大利麵<br>義大利麵.蔬菜 | 蒜泥肉片<br>豬肉.蔬菜-煮 | 銀絲卷X1<br>銀絲卷-蒸 | 炒筍絲<br>筍.蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>豆腐.雞蛋 | | 6.3 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 825 |
| 18 | 三 | 有機糙米飯<br>有機白米.糙米 | 柚香雞丁<br>雞肉.蔬菜-煮 | 紅燒油腐<br>蔬菜.油腐.豬肉-燒 | 木須高麗<br>高麗菜.蔬菜-煮 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蔬菜.肉骨茶包 | 鮮奶 | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 834 |
| 19 | 四 | 芝麻飯<br>白米.芝麻 | 打拋豬<br>豬肉.豆干.蔬菜-煮 | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋.洋蔥-炒 | 脆炒海絲<br>海帶絲.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔.紅蘿蔔 | | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 832 |
| 20 | 五 | 胚芽飯<br>白米.胚芽米 | 香滷豬排X1<br>豬排-滷 | 沙茶豆腐<br>豆腐.蔬菜-煮 | 針菇白菜<br>大白菜.金針菇.蔬菜-煮 | 有機蔬菜 | 三絲湯<br>蔬菜 | | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 23 | 一 | 芝麻飯<br>白米.芝麻 | 三杯雞<br>雞肉.蔬菜.九層塔-煮 | 番茄炒蛋<br>雞蛋.番茄.洋蔥-炒 | 油燜筍茸<br>筍.蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br>蔬菜.榨菜.豬肉 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 24 | 二 | 紅蔥滷肉飯<br>白米.豬肉.紅蔥頭 | 烤雞腿X1<br>雞腿-烤 | 高麗鹹豬肉<br>高麗菜.鹹豬肉.蔬菜-煮 | 香炒銀芽<br>綠豆芽.蔬菜-煮 | 履歷蔬菜 | 紅糖地瓜小湯圓<br>地瓜.小湯圓 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 25 | 三 | 有機糙米飯<br>有機白米.糙米 | 馬鈴薯燉肉<br>豬肉.洋芋.蔬菜-煮 | 天婦羅條<br>甜不辣條.蔬菜-煮 | 蒜香四季<br>敏豆.蔬菜.蒜-煮 | 有機蔬菜 | 羅宋湯<br>蔬菜.番茄 | 鮮奶 | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 26 | 四 | 五穀飯<br>白米.五穀米 | 蔭瓜雞<br>雞肉.蔬菜.花瓜-煮 | 玉米肉茸<br>蔬菜.玉米.豬肉-煮 | 鄉村粉絲<br>蔬菜.冬粉-煮 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜.蔬菜.奶粉 | | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 829 |
| 27 | 五 | 紫米飯<br>白米.紫米 | 梅林醬排骨<br>豬肉.豬大排.蔬菜-煮 | 黑干滷雞<br>豆干.雞肉.蔬菜-煮 | 鮮炒蒲瓜<br>瓜果.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 菜頭雞湯<br>白蘿蔔.蔬菜.雞骨 | 補助豆漿 | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 30 | 一 | 糙米飯<br>白米.糙米 | 蠔油燒雞<br>雞肉.蔬菜-煮 | 茄汁豆腐<br>豆腐.豬肉.蔬菜-煮 | 紅片花椰<br>花椰菜.紅蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 | 豚骨湯<br>蔬菜.龍骨 | | 6.4 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 822 |

【營養教育】想要順暢好吸收、腸道好健康，膳食纖維是不可或缺的！選擇蔬菜與主食時，按照「全穀、菇藻、深綠、彩果」的豐富色彩打菜。全穀雜糧與根莖類富含高膳食纖維能預防便祕；菇類與海藻富含水溶性纖維能照顧腸道好菌；深綠蔬菜與彩虹蔬果能提供滿滿維生素與礦物質。聰明搭配多元高纖食材，讓我們腸胃順暢、快樂成長！