

# 宏遠112年4月菜單北安國中

◎ 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、含麩質蛋白之穀物製品、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	全糖糖類(份)	五成菜肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量(千卡)
6	四	白飯	蜜汁雞排X1 <small>雞排-煮</small>	瓜仔肉 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	結頭四季 <small>蔬菜+條豆-煮</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
7	五	五穀飯	蠔油肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	南瓜雞肉 <small>南瓜+雞肉+蔬菜-煮</small>	韓式雙芽 <small>豆芽+蔬菜+海芽-煮</small>	有機蔬菜	筍絲湯 <small>筍+蔬菜+雞骨</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
10	一	義式香料燉飯	照燒雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	黃金洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	木須刺瓜 <small>瓜果+蔬菜+油片-煮</small>	肉燥鮮蔬	麵線羹 <small>紅麵線+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
11	二	芝麻飯	筍香蹄膀 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蘿蔔燒雞 <small>蔬菜+雞肉-煮</small>	沙嗲粉絲 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	履歷蔬菜	蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
12	三	有機白飯	醬烤翅腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	彩蔬炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	薑燒冬瓜 <small>瓜果+枸杞+薑-煮</small>	有機蔬菜	花生燕麥牛奶 <small>燕麥+花生+奶粉</small>	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
13	四	糙米飯	沙茶油腐魚 <small>魚肉+蔬菜+油腐-煮</small>	年糕雞塊 <small>蔬菜+雞肉+年糕-煮</small>	腐皮甘藍 <small>高麗+腐皮+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲+蔬菜</small>		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
14	五	薏仁飯	蒜酥雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	★甘藷條X4 <small>地瓜-炸</small>	紅片花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+奶粉</small>	補助豆漿	6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
17	一	紅醬義大利麵	★炸海鮮排X1 <small>蝦排-炸</small>	貢丸關東煮 <small>油腐+蔬菜+貢丸-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-油</small>	紅絲鮮蔬	味噌湯 <small>蔬菜+味噌</small>		6.4	2.5	2.4	2.7	817
18	二	白飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	肉醬豆腐 <small>豆腐+豬肉+蔬菜-煮</small>	蒜香銀芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+龍骨+茶包</small>		6.5	2.4	2.3	2.7	814
19	三	有機白飯	鐵板肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蜜糖香蒜雞 <small>雞肉+地瓜+蔬菜-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>	乳品	6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
20	四	小米飯	柴魚雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	蔥爆薯片 <small>豆薯+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	針菇瓜湯 <small>瓜果+針菇</small>		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
21	五	燕麥飯	醍醐滷肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	粟米滑雞 <small>玉米+雞肉+蔬菜-煮</small>	五香海帶 <small>海帶+蔬菜+芝麻-煮</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+蔬菜+蛋</small>		6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
24	一	什錦炒飯	烤肉醬翅腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	沙茶肉柳 <small>豆芽+豬肉+蔬菜-煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗+蝦米-炒</small>	金粒時蔬	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.4	2.6	2.6	2.6	825
25	二	胚芽飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	番茄豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	紅絲鮮瓜 <small>瓜果+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>蔬菜+味噌</small>		6.4	2.4	2.3	2.5	798
26	三	有機白飯	沙嗲雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	鮮蔬歐姆蛋 <small>蛋+蔬菜-煮</small>	彩繪白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓</small>	乳品	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
27	四	白飯	打拋肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	香菇肉羹 <small>蔬菜+肉羹-煮</small>	南洋粉絲 <small>豆芽+冬粉+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.5	2.5	2.5	2.6	822
28	五	五穀飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮肉蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	鮮炒青花 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	海帶瓜湯 <small>海帶+瓜果</small>		6.4	2.6	2.3	2.5	813

【教育】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	
0次	2次	6次	9次	17次	0次	3次	2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