

# 宏遠 115年5月 北安國中(舞蹈班)



◎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  
宏遠使用國產豬肉

◎營養師: 曾子庭(營養字第011590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	全蛋 種類	豆魚 蛋肉	蔬菜	油 脂	熱量
4	一	芝麻飯 白米,芝麻	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	高麗鹹豬肉 高麗菜,豬肉,蔬菜-炒	田園玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜,薏仁		6.5	2.7	2.3	2.6	832
5	二	燕麥飯 白米,燕麥	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	紅蘿蔔炒蛋 友善雞蛋,紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
6	三	有機糙米飯 有機白米,糙米	安東年糕雞 雞肉,蔬菜,年糕-煮	肉燥油腐 油腐油腐(鈣87mg),蔬菜,豬肉-煮	塔香海茸 海茸,蔬菜-煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜	乳品 (鈣130mg)	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
7	四	胚芽飯 白米,胚芽米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮(鈣164mg)	芽菜什錦 黃豆芽,蔬菜-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
8	五	家常炒麵 油麵,蔬菜	烤雞排X1 雞排-烤	馬鈴薯肉醬 洋芋,豬肉,蔬菜-煮	香拌四季 敏豆,蔬菜-煮	有機 蔬菜	時蔬排骨湯 蔬菜,龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
11	一	薏仁飯 白米,薏仁	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	彩蔬炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	時令鮮瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐,蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
12	二	芝麻飯 白米,芝麻	冰糖豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	木耳銀芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	昆布雞湯 蔬菜,雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
13	三	有機白飯 有機白米	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	紅燒排骨酥 大白菜,豬大排,蔬菜-燒	瓜仔干丁 豆干,蔬菜,豬肉-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 蔬菜	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	四	糙米飯 白米,糙米	洋蔥豬柳 豬肉,蔬菜-煮	玉米雞茸 蔬菜,玉米,雞肉-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 瓜果,薑絲		6.4	2.6	2.5	2.7	827
15	五	黃金粟香炊飯 白米,蔬菜,栗子	烤鯖魚X1 鯖魚-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮菜頭 白蘿蔔,蔬菜-煮	有機 蔬菜	四神湯 薏仁,蔬菜,四神湯包		6.6	2.7	2.5	2.8	853
18	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉,蔬菜-煮	粉紅醬肉圓X1 肉圓,海山醬-蒸	紅絲花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌	乳品	6.6	2.7	2.4	2.7	846
19	二	胚芽飯 白米,胚芽米	蜂蜜照燒雞 雞肉,蔬菜,蜂蜜-煮	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜,菇-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
20	三	有機白飯 有機白米	無錫排骨 豬肉,蔬菜-燒	紅燒雞 蔬菜,雞肉-煮	木耳四季 敏豆,蔬菜-煮	有機 蔬菜	竹筍湯 筍,蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	義式烤雞排X1 雞排-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	黃芽湯 黃豆芽,蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
22	五	小米飯 白米,小米	豆瓣魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-燒	胡麻蒟蒻總匯 蔬菜,蒟蒻,豬肉-煮	藜麥洋芋 洋芋,蔬菜,藜麥-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包	補助豆漿	6.5	2.6	2.5	2.7	834
25	一	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	西魯肉 蔬菜,豬肉,豆皮-煮	鮮蔬粉絲 冬粉,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
26	二	紅蔥雞滷飯 白米,雞肉,豬肉	叉燒里肌肉條X3 豬肉,蔬菜-烤	茄汁豆腐蛋 豆腐,雞蛋,蔬菜-煮	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
27	三	有機胚芽飯 有機白米,胚芽米	肉骨茶燉雞 雞肉,蔬菜,枸杞-煮	香干肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	有機 蔬菜	柴魚時蔬湯 蔬菜,柴魚	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
28	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	脆炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,雞骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
29	五	糙米飯 白米,糙米	蠔油雞 雞肉,蔬菜-煮	香鬆炒蛋 雞蛋,蔬菜,海苔香鬆-炒	紅片高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

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	7次	11次	20次	0次	3次	0次	0次	

【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物, 包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子, 提供身體所需的能量與關鍵營養素, 有助於骨骼生長發育、提升免疫力, 減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣, 讓身體更健康、學習更有精神!