



宏遠 115年8+9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
31	一	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	白菜滷 蔬菜、豬肉-滷	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.6	2.7	2.4	2.7	846
1	二	上海菜飯 白米、蔬菜	滷豬排X1 豬排-滷	關東煮 蔬菜、煉製品-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽、薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
2	三	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞肉、洋芋-煮	四季干片 敏豆、豆干-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 蔬菜、豆腐	鮮奶	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	四	小米飯 白米、小米	沙茶魚丁 生鮮魚肉、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	有機 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.3	2.7	2.4	2.7	825
4	五	燕麥飯 白米、燕麥	可樂雞翅X1 雞翅-滷	韓式凍腐煲 蔬菜、凍腐、年糕、泡菜-煮	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	有機 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋、蔬菜、龍骨		6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	一	糙米飯 白米、糙米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.5	2.7	2.3	2.6	832
8	二	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	香酥鱸魚排X1 金目鱸-炸	義式燉雞 蔬菜、雞肉-煮	香拌四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
9	三	胚芽飯 白米、胚芽米	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-滷	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-煮	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、蔬菜、雞骨	鮮奶	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
10	四	燕麥飯 白米、燕麥	嫩汁雞排X1 雞排-燒	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
11	五	薏仁飯 白米、薏仁	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮卷-烤	鮮蔬冬粉 蔬菜、冬粉-煮	有機 蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
14	一	糙米飯 白米、糙米	京醬雞 雞肉、蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
15	二	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	田園三色 蔬菜、豆干-煮	捲捲海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
16	三	小米飯 白米、小米	烤雞腿X1 雞腿-烤	古早味油腐 蔬菜、油豆腐、豬肉-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	有機 蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、冬粉、榨菜	鮮奶	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	年糕燒雞 蔬菜、雞肉、年糕-燒	韓式黃芽 蔬菜、海帶、芝麻-煮	有機 蔬菜	大醬湯 蔬菜、豆腐		6.4	2.6	2.5	2.7	827
18	五	薏仁飯 白米、薏仁	奶香雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
21	一	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	甜不辣X1 甜不辣-煮	乾煸四季 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		6.5	2.7	2.3	2.6	832
22	二	芝麻飯 白米、芝麻	花瓜雞 雞肉、蔬菜-煮	木耳炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金針排骨湯 蔬菜、龍骨、金針		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞翅X1 雞翅-烤	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包	鮮奶	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
24	四	糙米飯 白米、糙米	照燒雞 雞肉、蔬菜-煮	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂											
29	二	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	清蒸小卷X2 小卷X2	蔥爆豬柳 蔬菜、豬肉-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮筍湯 筍、蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
30	三	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞肉、蔬菜-煮	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果、玉米-煮	有機 蔬菜	薑香瓜湯 瓜果、薑絲	鮮奶	6.5	2.6	2.6	2.6	832
		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		6次	6次	9次	20次	1次	4次	1次	0次				

【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己,也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果,不僅食材最新鮮、營養流失少,更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少,落實「光盤行動」不剩食。用感恩的心吃完每頓飯,就是對身體與大自然最美麗的承諾。