

宏遠111年12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★ 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	全日總 熱量 (kcal)	五成菜 內熱 (kcal)	蔬菜類 (g)	海產類 (g)	雞蛋(個)
1	四	胚芽飯	普羅旺斯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	花椰肉片 <small>花椰+豬肉-炒</small>	黃芽三絲 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	群帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	五	芝麻飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	關東煮 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	針菇白菜 <small>白菜+菇-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>瓜果+雞骨</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	一	肉醬義大利麵	滷雞翅X1 <small>雞翅-油</small>	鮮蔬炒蛋 <small>蔬菜+蛋-炒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+筍</small>		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	二	五穀飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	高麗三鮮 <small>高麗菜+蔬菜-煮</small>	紅片鮮蔬	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	三	有機白飯	春川炒雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	香炒甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	韓式冬粉 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+雞骨</small>	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	四	薏仁飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	茄汁豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳-煮</small>	有機蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
9	五	糙米飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	白菜豬肉 <small>白菜+蔬菜+豬肉-煮</small>	炒花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜</small>	豆漿	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	一	香料燉飯	醬燒豬排X1 <small>豬排-煮</small>	蜜汁方乾 <small>米血糕+豆乾+蔬菜-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+木耳+蒜-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽雞湯 <small>黃豆芽+雞骨</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
13	二	胚芽飯	花瓜雞 <small>雞肉+蔬菜+花瓜-煮</small>	洋蔥滑蛋 <small>洋蔥+蔬菜+蛋</small>	清炒長豆 <small>嫩豆+紅蘿蔔</small>	鮮炒大瓜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
14	三	有機白飯	梅林醬燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	紅燒獅子頭X1 <small>獅子頭-煮</small>	鮑菇結菜 <small>蔬菜+菇-煮</small>	有機蔬菜	蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
15	四	燕麥飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	麵輪燉肉 <small>蔬菜+麵輪+豬肉-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	蜜薯甜湯 <small>地瓜</small>		6.3	2.7	2.4	2.7	825
16	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>豬肉+蔬菜+梅干菜-煮</small>	蔥酥豆腐 <small>豬肉+蔬菜+豆腐+紅蔥頭-煮</small>	時瓜寬粉 <small>瓜果+寬粉-煮</small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.5	2.7	834
19	一	炒烏龍麵	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	海結黑乾 <small>黑豆干+海帶結-油</small>	鮮蔬條豆 <small>綠豆+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832
20	二	薏仁飯	冰糖滷豬腳 <small>豬肉+蔬菜-油</small>	柴魚凍腐 <small>蔬菜+凍豆腐+柴魚-煮</small>	開陽燴瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦米-煮</small>	肉臊鮮蔬	三絲湯 <small>蔬菜+木耳</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
21	三	有機白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	什錦肉羹 <small>蔬菜+肉羹-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22	四	糙米飯	冬瓜燜肉 <small>豬肉+冬瓜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蔬菜+蛋-炒</small>	彩燴筍絲 <small>蔬菜+筍-煮</small>	有機蔬菜	冬至麻油雞 <small>蔬菜+雞肉</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	五	小米飯	蜜汁雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	茄汁肉醬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	脆炒甘藍 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
26	一	和風鮮菇飯	★香酥魚排X1 <small>魚排-炸</small>	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
27	二	燕麥飯	照燒雞排X1 <small>雞排-煮</small>	白菜西魯肉 <small>白菜+蔬菜+豬肉-油</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉+豬肉-煮</small>	紅絲鮮蔬	地瓜QQ甜湯 <small>地瓜圓+芋圓</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
28	三	有機白飯	橙汁排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	干片肉絲 <small>肉絲+豆乾+蔬菜-炒</small>	粟米總匯 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	菜脯雞湯 <small>蔬菜+菜脯+雞骨</small>	乳品	6.4	2.6	2.5	2.7	827
29	四	芝麻飯	洋芋燉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豬肉鍋貼X2 <small>鍋貼-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	排骨湯 <small>筍+雞骨</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
30	五	胚芽飯	打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蠔油鮮菇雞 <small>菇+豆乾+雞丁</small>	芝香昆布 <small>蔬菜+海帶+芝麻-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>蔬菜+海芽</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

【營養教育】高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。

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	1次	10次	11次	22次	0次	5次	1次	4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