



宏遠112年6月菜單北安國中(舞蹈班)



◎ 營養師：蔣孟芸+葉李君 ◎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、含鹽筋蛋白之動物製品、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★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全蛋類 (個)	蛋黃類 (個)	蔬菜類 (磅)	肉類 (磅)	魚類 (磅)	水果(件 十)
1	四	白飯	韓式醬翅腿X2 翅腿-烤	番茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	金粒鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機蔬菜	排骨湯 蘿蔔+蔬菜+龍骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
2	五	小米飯	莎莎打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	香炒甜條 甜不辣+蔬菜-炒	紅藜三色 蔬菜+紅藜-煮	有機蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5	
5	一	薏仁飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	蘿蔔排骨羹 蘿蔔+排骨+蔬菜-煮	香油黃芽 黃芽+紅蘿蔔-煮	肉臊青蔬	酸辣清湯 豆腐+蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5	
6	二	白飯	南洋咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	油腐滷味 油腐+赤血糕+蔬菜-煮	枸杞高麗 高麗+蔬菜+枸杞-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌		6.5	2.6	2.3	2.7	829	
7	三	有機白飯	宮保雞丁 雞肉+蔬菜+花生-煮	竹筍炒肉絲 豬肉+蔬菜-炒	炒花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+小薏仁	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5	
8	四	芝麻飯	壽喜燒肉片 豬肉+蔬菜-煮	雞茸寬粉 蔬菜+雞肉+寬粉-煮	豆酥四季 敏豆+蔬菜+豆酥粉-煮	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+蔬菜+薑		6.4	2.6	2.5	2.7	827	
9	五	古早味 麻香油飯	醬燒雞排X1 雞排-烤	彩繪玉米 玉米+豬肉+蔬菜-煮	鮮炒海茸 海茸+蔬菜-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針+蔬菜+龍骨		6.6	2.7	2.5	2.8	853	
12	一	五穀飯	普羅旺斯燉豬 豬肉+蔬菜-煮	紅仁炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	蒜香甘藍 高麗+蔬菜-煮	木耳鮮蔬	關東煮湯 蔬菜+油腐		6.6	2.7	2.4	2.7	846	
13	二	糙米飯	塔香雞翅X1 雞翅-烤	筍乾控肉 筍乾+豬腳-煮	香甜白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	刈薯菇湯 豆薯+蔬菜		6.5	2.6	2.6	2.6	832	
14	三	有機白飯	糖醋魚塊 魚肉+蔬菜-煮	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉+蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶+蔬菜-炒	有機蔬菜	芋香西谷米 西谷米+芋頭	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
15	四	燕麥飯	蒜味雞肉 雞肉+蔬菜-煮	蜜汁 甜不辣X1 甜不辣-煮	腐乳炒高麗 高麗+蔬菜+豆腐乳-炒	有機蔬菜	海帶芽湯 海芽+薑		6.3	2.7	2.4	2.7	825	
16	五	拿坡里肉醬 義大利麵	紅燒肉排X1 豬排-燒	紹子油腐 油腐+蔬菜-煮	薑炒四季 條豆+蔬菜-炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄+蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.7	834	
17	六	小米飯	醬燒豆干雞 雞肉+豆干+蔬菜-煮	沙茶肉片 蔬菜+豬肉-煮	菇香花椰 花椰+蔬菜-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832	
19	一	芝麻飯	梅林醬小排 豬肉+蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜-煮	木耳鮮蔬 條豆+蔬菜-煮	紅片鮮蔬	筍片湯 筍+蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5	
20	二	胚芽飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁燴蛋 蛋+蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗+豬肉+龍骨+肉骨茶包		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
21	三	有機白飯	無錫燉肉 豬肉+蔬菜-煮	佛跳牆 蔬菜+豬肉-煮	魚板扁蒲 扁蒲+蔬菜+魚板-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜磚	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5	
26	一	日式炒烏龍	烤雞排X1 雞排-烤	咖哩肉茸 洋芋+豬肉+蔬菜-煮	筍香三絲 筍+蔬菜-煮	金粒時蔬	柴魚味噌湯 海芽+蔬菜+油腐	補助 豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5	
27	二	五穀飯	福菜燜肉 豬肉+蔬菜-煮	豬肉蒸餃X2 水餃-蒸	白菜滷 白菜+蔬菜+油片-煮	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 瓜果+龍骨+小薏仁		6.6	2.7	2.4	2.7	846	
28	三	有機白飯	蘑菇奶香雞 雞肉+蔬菜+奶粉-煮	蠔油肉片 蔬菜+豬肉-煮	豆簽鮮瓜 瓜果+豆簽+蔬菜-煮	有機蔬菜	雙圓甜湯 地瓜圓+芋圓	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
29	四	薏仁飯	高昇排骨 豬肉+蔬菜-煮	藥膳凍腐 凍腐+蔬菜+枸杞+當歸-煮	清炒花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5	
30	五	休業式，當天不供餐！祝暑假愉快~												

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

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	9次	10次	20次	0次	5次	0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