



宏遠110年9月菜單北安國中



◎ 營養師：倪彥婷+林佩芝+蔡秀芳+陳亞凡 ◎ 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*
 ★ 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	全數總 能量(卡)	主菜蛋 白質(克)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	乳品 (份)	熱量(千 卡)
1	三	白飯	海南燒雞 雞肉+蔬菜-燒	鮮蔬肉片 蔬菜+豆乾+豬肉-煮	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨	乳品	6.4	2.7	2.3	2.8	1	954
2	四	紅藜飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.5	2.5		825
3	五	胚芽飯	蠔油嫩雞 雞肉+蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+蔬菜+排骨		6.2	2.6	2.6	2.7		815.5
6	一	薏仁飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	蜜汁甜不辣 甜不辣+蔬菜-炒	麻香黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶-煮	安心 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.6		817
7	二	白飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	酸甜油腐 油豆腐+蔬菜-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	安心 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.6	2.3	2.7		829
8	三	白飯	韓式豬肉 豬肉+蔬菜-煮	滷味 米血糕+豆干+蔬菜-滷	南瓜玉米 玉米+南瓜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗+洋蔥+蕃茄	乳品	6.3	2.8	2.5	2.7	1	955
9	四	燕麥飯	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-煮	蒜香高麗 高麗+蔬菜-煮	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚		6.4	2.5	2.3	2.4		801
10	五	香菇絲油飯	滷豬排X1 豬排-滷	薯塊雞 洋芋+蔬菜+雞肉-煮	脆炒海根 海根+蔬菜-煮	安心 蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+蔬菜+雞骨		6.5	2.5	2.2	2.8		823.5
11	六	白飯	糖醋雞球 雞肉+蔬菜-炒	鮮蔬豬肉 蔬菜+豬肉-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+蔬菜+豆簽-煮	安心 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蔬菜+蛋		6.3	2.6	2.5	2.5		811
13	一	小米飯	筍乾豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	鮮炒肉羹 蔬菜+肉羹-煮	茄汁寬粉 蔬菜+寬冬粉-煮	安心 蔬菜	酸辣湯 豆腐+紅蘿蔔+蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.6		817
14	二	肉醬義大利麵	迷迭香烤雞排X1 雞排-烤	彩蔬歐姆蛋 蔬菜+蛋-煮	沙茶海茸 海茸+蔬菜-煮	安心 蔬菜	田園蔬菜湯 高麗+蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7		829
15	三	白飯	黑胡椒豬肉 豬肉+蔬菜-煮	雞肉玉米 玉米+蔬菜+雞肉-煮	開陽鮮瓜 瓜果+蔬菜+蝦皮-煮	有機 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+蔬菜+雞骨	乳品	6.3	2.8	2.5	2.7	1	955
16	四	糙米飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕-炒	高麗豬肉 高麗+蔬菜+豬肉-煮	清炒花椰 花椰+蔬菜-煮	有機 蔬菜	蜜薯QQ圓 地瓜+QQ圓		6.4	2.5	2.5	2.5		810.5
17	五	白飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐+玉米+蔬菜-煮	鮮炒白菜 白菜+蔬菜-煮	安心 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+蔬菜+雞骨		6.4	2.3	2.4	2.7		802
22	三	白飯	花瓜雞 雞肉+蔬菜-煮	豆乾炒肉絲 蔬菜+豆干+肉絲-炒	金菇高麗 高麗+蔬菜+金菇-煮	有機 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋	乳品	6.5	2.8	2.3	2.5	1	955
23	四	紅藜飯	味噌豆腐豬 豬肉+蔬菜+豆腐-煮	海山醬關東煮 蔬菜+米血糕-煮	田園玉米 玉米+蔬菜-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.4	2.3	2.7	2.6		805
24	五	白飯	三杯翅腿X2 翅小腿-燒	鮮蔬滑蛋 蔬菜+豬肉+蛋-煮	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-煮	安心 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+蛋		6.5	2.6	2.5	2.5		825
27	一	白飯	醬燒豬肉 魚肉+蔬菜-燒	螞蟻上樹 冬粉+蔬菜+豬肉-煮	茼蒿鮮瓜 鮮瓜+蔬菜+茼蒿-煮	安心 蔬菜	珍珠紅茶 珍珠		6.6	2.5	2.6	2.5		827
28	二	薏仁飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	鍋燒什錦 蔬菜+凍豆腐-煮	香甜玉米 玉米+蔬菜-煮	安心 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐		6.4	2.5	2.3	2.4		801
29	三	白飯	橙汁排骨 豬肉+蔬菜-炒	醃醬干丁 蔬菜+豆干+豬肉-煮	雙色花椰 花椰+蔬菜-煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+蔬菜+豬肉	乳品	6.5	2.5	2.2	2.8	1	943.5
30	四	和風野菇炊飯	★脆皮雞排X1 雞排-炸	鮮瓜滑蛋 鮮瓜+蔬菜+蛋-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔+豆腐+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5		811

【營養教育】中秋團圓，月圓人不圓小秘訣，「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維。月餅一人一半感情不會散；選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣

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	0次	10次	11次	21次	0次	4次	2次	4次	