

HY 宏遠110年3月菜單北新國小

本校使用
 豬肉含肉膜 原產地：台灣
 豬油 原產地：台灣

◎ 營養師：倪彥婷+陳妍瑋+林佩芝+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五福路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、禽類、魚類、海鮮類、大豆製品、麵食類、大豆制品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，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	全日 熱能 (kcal)	五穀類 內類 (g)	蔬菜類 (g)	水果類 (g)	油脂類 (g)	鈣質 (mg)
2	二	香菇絲油飯	★ 蒜香豬排 <small>豬排-炸</small>	鮮蔬炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	木耳匏瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+蛋</small>	水果	5.6	2.4	2.3	2.7		751
3	三	白飯	蕃茄燉雞 <small>雞肉+蕃茄+蔬菜-燉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+蔬菜-煮</small>	針菇白菜 <small>白菜+金針菇-炒</small>	安心蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.5	2.5	2.5	2.7		756.5
4	四	薏仁飯	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條-炸</small>	炒結頭菜 <small>結頭菜+芹-炒</small>	安心蔬菜	白菜粉絲湯 <small>白菜+冬粉</small>	水果	5.4	2.7	2.5	2.7		764.5
5	五	海苔香鬆飯	酸甜雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	炒花枝羹 <small>蔬菜+花枝羹-炒</small>	金針菇高麗 <small>高麗+金針菇-炒</small>	安心蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>		5.5	2.5	2.5	2.6		752
8	一	白飯	筍扣豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍干-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	炒海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>	水果	5.4	2.7	2.3	2.5		750.5
9	二	芝麻飯	鳳梨雞球 <small>雞肉+蔬菜+鳳梨-煮</small>	章魚小丸子 <small>章魚丸+紫菜-煮</small>	三色豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>蛋+海帶芽</small>	水果	5.5	2.6	2.3	2.7		759
10	三	白飯	京醬豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蘋果咖哩 <small>洋芋+蔬菜+蘋果-煮</small>	木耳高麗 <small>高麗+木耳-炒</small>	安心蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>		5.6	2.5	2.5	2.7		761.5
11	四	鮮蔬炒烏龍麵	★ 起司雞排 <small>起司雞排-炸</small>	蒸餃 <small>蒸餃-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+筍</small>	水果	5.4	2.6	2.5	2.7		757
12	五	紅藜飯	泡菜年糕豬 <small>豬肉+蔬菜+年糕-煮</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛+冬粉</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-滷</small>	安心蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>		5.6	2.7	2.5	2.6		774
15	一	白飯	蜜薯焗雞 <small>雞肉+地瓜+蔬菜-燜</small>	回鍋肉片 <small>蔬菜+豆干+豬肉-炒</small>	蘿蔔什錦 <small>蘿蔔+木耳+蝦米-炒</small>	安心蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐+小魚乾+味噌</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.6		762
16	二	糙米飯	鮮蔬滷肉 <small>豬肉+蔬菜-滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋+番茄-炒</small>	紅蘿蔔白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	薑絲瓜湯 <small>瓜果+筍</small>	水果	5.4	2.7	2.4	2.6		757.5
17	三	白飯	塔香嫩雞 <small>雞肉+蔬菜+九層塔-煮</small>	綜合關東煮 <small>蔬菜+米血+貢丸-煮</small>	豆酥花椰 <small>花椰+豆酥-炒</small>	安心蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		5.3	2.7	2.3	2.7		752.5
18	四	奶香南瓜燉飯	無錫豬排 <small>豬排-煮</small>	★ 麥克雞塊 <small>麥克雞塊-炸</small>	炒三色 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	水果	5.6	2.7	2.4	2.6		771.5
19	五	薏仁飯	蒲燒雞 <small>雞肉+芝麻-燉</small>	炒豆干絲 <small>豆干+蔬菜-炒</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-炒</small>	安心蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜+蛋</small>		5.5	2.7	2.5	2.5		762.5
22	一	肉醬義大利麵	奶香燉肉 <small>豬肉+蔬菜-燉</small>	醬燒雞翅 <small>雞翅-炸</small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜+蛋</small>	水果	5.6	2.7	2.4	2.5		767
23	二	芝麻飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	烤薯餅 <small>薯餅-炸</small>	紅蘿蔔炒高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	金針肉絲湯 <small>蔬菜+金針菇+豬肉</small>	水果	5.5	2.6	2.6	2.6		762
24	三	白飯	茄汁燉肉 <small>豬肉+蔬菜-燉</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	鮮菇炒瓜 <small>瓜果+金針菇+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.3	2.7	2.3	2.7		752.5
25	四	糙米飯	★ 脆皮雞腿 <small>雞腿-炸</small>	肉蓉蒸蛋 <small>蛋+紅蘿蔔+豬肉-蒸</small>	脆炒薯絲 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>	水果	5.3	2.7	2.4	2.7		755
26	五	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋-煮</small>	珍珠肉丸 <small>珍珠丸-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蔬菜+蒜-炒</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄+雞肉</small>		5.5	2.6	2.5	2.7		764
29	一	紫米飯	椰汁南瓜雞 <small>雞肉+南瓜-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	麻油高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+蔬菜+排骨</small>	水果	5.6	2.7	2.3	2.5		764.5
30	二	白飯	蔬菜燒肉 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄+蔬菜-煮</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+海帶芽+味噌</small>	水果	5.4	2.7	2.2	2.6		752.5
31	三	海苔香鬆飯	洋芋燉雞 <small>雞肉+蔬菜-燉</small>	★ 地瓜球 <small>地瓜球-炸</small>	鮮炒白菜 <small>白菜+蔬菜+豬肉-煮</small>	安心蔬菜	柴魚油豆腐湯 <small>蔬菜+油豆腐+柴魚</small>		5.6	2.5	2.6	2.5		757

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫；而水果豐富的維生素C可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維可維護腸道健康；葉黃素、維生素E等抗氧化劑可強化免疫力。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣