

HY 宏遠110年9月菜單北新國小



◎ 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

宏遠使用國產豬肉

* 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	全穀雜糧類(份)	豆蛋素肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量(千卡)
1	三	白飯	蔬菜雞肉 雞肉+ 豆薯-燒	鮮蔬肉片 蔬菜+ 豆乾+ 豬肉-煮	清炒鮮瓜 瓜果+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+ 排骨		5.6	2.6	2.5	2.5	762
2	四	紅藜飯	鮮蔬炒蛋 蛋+ 玉米+ 紅蘿蔔+ 青豆-炒	蔬菜豆雞 蔬菜+ 豆雞-煮	彩椒花椰 花椰+ 彩椒-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+ 紅蘿蔔	水果	5.4	2.3	2.2	2.7	727
3	五	胚芽飯	蠔油雞肉 雞肉+ 鮑菇+ 洋蔥-燒	豬肉豆腐 豆腐+ 蔬菜+ 豬肉-煮	紅蘿蔔白菜 白菜+ 紅蘿蔔+ 木耳-煮	履歷蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+ 蔬菜+ 排骨		5.2	2.6	2.6	2.7	745.5
6	一	香菇絲油飯	壽喜燒豬肉 豬肉+ 洋蔥-煮	蜜汁甜不辣 甜不辣+ 蔬菜-炒	麻油黃豆芽 黃豆芽+ 紅蘿蔔+ 海帶-煮	履歷蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+ 雞骨	水果	5.3	2.5	2.3	2.6	733
7	二	白飯	咖哩雞 雞肉+ 洋芋+ 紅蘿蔔+ 洋蔥-煮	酸甜醬油豆腐 油豆腐+ 蔬菜-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+ 枸杞-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+ 木耳+ 紅蘿蔔	水果	5.3	2.6	2.3	2.7	745
8	三	白飯	白菜豬肉 豬肉+ 白菜-煮	豆乾滷米血糕 米血糕+ 豆干+ 蔬菜-滷	南瓜玉米 玉米+ 南瓜+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗+ 洋蔥+ 番茄		5.2	2.8	2.5	2.7	758
9	四	燕麥飯	★ 鹹酥雞X3 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+ 紅蘿蔔-煮	蒜香高麗 高麗+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+ 洋蔥+ 柴魚	水果	5.3	2.5	2.5	2.5	733.5
10	五	地瓜飯	蘿蔔滷肉 豬肉+ 蘿蔔+ 紅蘿蔔-煮	薯塊雞肉 洋芋+ 蔬菜+ 雞肉-煮	炒海帶根 海根+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+ 蔬菜+ 雞骨			2.3	2.4	2.7	354
11	六	海苔香鬆飯	鳳梨雞球 雞肉+ 洋蔥+ 鳳梨-炒	白菜豬肉 白菜+ 豬肉-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+ 蔬菜+ 豆簽-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+ 蔬菜+ 蛋	水果	5.5	2.7	2.3	2.8	771
13	一	小米飯	筍乾豬腳 豬肉+ 豬腳+ 筍干-煮	蒸蛋 雞蛋+ 蔬菜-蒸	茄汁寬粉 蔬菜+ 寬冬粉-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+ 紅蘿蔔+ 蔬菜	水果	5.7	2.2	2.3	2.3	725
14	二	肉醬義大利麵	滷雞排 雞排X1-滷	鮮蔬歐姆蛋 蔬菜+ 蛋-煮	沙茶海茸 海茸+ 蔬菜-煮	有機蔬菜	高麗蔬菜湯 高麗+ 蔬菜	水果	5.7	2.5	2.6	2.5	764
15	三	白飯	黑胡椒豬肉 豬肉+ 蔬菜-煮	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	開陽鮮瓜 瓜果+ 蔬菜+ 蝦皮-煮	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+ 蔬菜+ 雞骨		5.5	2.5	2.3	2.4	738
16	四	海苔香鬆飯	腰果年糕雞 雞肉+ 年糕+ 腰果-炒	高麗豬肉 高麗+ 蔬菜+ 豬肉-煮	清炒花椰 花椰+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+ 蔬菜+ 豬肉	水果	5.6	2.5	2.2	2.8	760.5
17	五	白飯	★ 香酥魚排 魚排X1-炸	茄汁豆腐 豆腐+ 玉米+ 蔬菜-煮	鮮炒白菜 白菜+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+ 蔬菜+ 雞骨		5.2	2.6	2.5	2.5	734
22	三	白飯	★ 脆皮雞腿 雞腿X1-炸	豆乾炒肉絲 豆干+ 蔬菜+ 肉絲-炒	金菇高麗 高麗+ 蔬菜+ 金菇-煮	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+ 蛋		5.3	2.6	2.3	2.5	736
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	小黃瓜玉米 玉米+ 紅蘿蔔+ 小黃瓜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+ 蔬菜	水果	5.3	2.7	2.6	2.7	760
24	五	豆菜麵	三杯翅小腿 翅小腿X2-燒	鮮蔬滑蛋 蔬菜+ 豬肉+ 蛋-煮	鮮炒三絲 豆芽+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+ 蛋		5.2	2.6	2.5	2.6	738.5
27	一	和風醬野菇炊飯	梅林醬燒豬 豬肉+ 蔬菜-燒	烤雞翅 雞翅X1-烤	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜+ 蔬菜+ 蒟蒻-煮	履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 瓜果+ 薏仁	水果	5.6	2.8	2.3	2.5	772
28	二	薏仁飯	親子丼 雞肉+ 蔬菜-煮	鮮蔬凍豆腐 蔬菜+ 凍豆腐-煮	香甜玉米 玉米+ 蔬菜-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+ 豆腐	水果	5.5	2.3	2.7	2.6	742
29	三	白飯	★ 脆皮豬排 豬排X1-炸	醃醬干丁 豆干+ 蔬菜+ 豬肉-煮	雙色花椰 花椰+ 蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+ 蔬菜+ 豬肉		5.5	2.8	2.2	2.8	776
30	四	芝麻飯	醬炒雞丁 雞肉+ 蔬菜-炒	鮮瓜滑蛋 鮮瓜+ 蔬菜+ 蛋-煮	紅蘿蔔高麗 高麗+ 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔+ 豆腐+ 味噌	水果	5.3	2.7	2.5	2.6	753

【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，不重複塗醬。

※ 本公司全面採用國產豬 產地：台灣