

HY 宏遠110年5月菜單北新國小

本校使用
 豬肉含內臟 原產地：台灣
 鰱魚 原產地：台灣

◎營養師：倪彥婷+林佩芝+蔡芳秀 ◎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、禽類、豬筋蛋白之穀物製品、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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海苔類(份)	熱量(千卡)
3	一	蘑菇肉醬鐵板麵	醬爆豬柳 豬肉+蔬菜-煮	番茄滑蛋 蛋+番茄+洋葱-炒	三色豆芽 豆芽+木耳+韭菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+洋葱	水果	5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
4	二	白飯	咖哩雞 雞肉+洋葱-煮	黃金海鮮丸 海鮮丸X2-烤	木耳花椰 花椰+木耳-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	水果	5.6	2.6	2.4	2.5	759.5
5	三	白飯	糖醋排骨 排骨+地瓜+彩椒+洋葱+鳳梨-煮	雙色珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	芋頭白菜 白菜+芋頭-煮	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+薏仁		5.4	2.6	2.5	2.7	757
6	四	燕麥飯	洋芋炒蛋 蛋+洋芋+毛豆-炒	玉米濃湯豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+青豆-煮	脆炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	時瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
7	五	胚芽飯	日式醬燒魚 魚肉+凍菇-煮	味噌鮮蔬雞 豆腐+雞肉-塊	鮮炒瓠瓜 扁蒲+木耳-炒	履歷蔬菜	筍仔雞湯 筍+雞肉		5.6	2.5	2.3	2.8	763
10	一	小米飯	腰果年糕雞 雞肉+年糕+腰果-煮	蒸肉餅 豬肉+蔬菜-蒸	炒海帶根 海帶+薑-炒	履歷蔬菜	雙色菜頭湯 蘿蔔+紅蘿蔔+芹	水果	5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
11	二	海苔香鬆飯	五香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	脆皮翅小腿 翅小腿X2-烤	鮮炒三絲 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽	水果	5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
12	三	白飯	青醬燉雞 雞肉+鮑菇+洋葱-燉	卜肉條 豬肉X1+地瓜-排	清炒黃瓜 黃瓜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜+排骨		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
13	四	義式炒飯	蜜汁魚排 魚排X1-烤	茄汁雞肉丸 雞肉丸X2+洋葱+蕃茄-煮	蝦仁玉米 玉米+蔬菜+蝦仁-煮	履歷蔬菜	海帶芽湯 海芽+蛋+薑	水果	5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
14	五	薏仁飯	★酥脆雞腿 雞腿X1-炸	豬肉油豆腐 油豆腐+豬肉+豆腐-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋葱+蛋		5.5	2.5	2.5	2.6	752
17	一	海苔香鬆飯	紅燒豬腩 豬肉+蘿蔔-塊	香炒雞米花 雞肉X3+九層塔-炒	彩椒花椰 花椰+甜椒-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蔬菜+蛋	水果	5.5	2.5	2.4	2.7	754
18	二	肉醬義大利麵	烤雞腿 雞腿X1-烤	香甜地瓜條 地瓜條X4-烤	針菇黃瓜 黃瓜+針菇-煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗+洋葱+蕃茄	水果	5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
19	三	白飯	義式豬肉 豬肉+洋芋+義式香料-煮	燒賣 燒賣X2-蒸	炒高麗菜 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	菇菇昆布湯 蔬菜+菇+海芽		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
20	四	薏仁飯	酸甜雞翅 雞翅X1-煮	獅子頭 白菜+獅子頭X1-塊	小黃瓜豆薯 豆腐+小黃瓜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+筍+蔬菜	水果	5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
21	五	芝麻飯	★脆皮豬排 豬排X1-炸	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	瓠瓜雞湯 扁蒲+雞肉		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
24	一	香菇油飯	橙汁雞球 雞肉+鳳梨-煮	茶葉蛋 蛋X1-滷	毛豆玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干	水果	5.5	2.6	2.6	2.6	762
25	二	糙米飯	蜜汁燒肉 豬肉+蔬菜-煮	★麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	香菇高麗 高麗+香菇-炒	有機蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
26	三	白飯	照燒雞丁 雞肉+蔬菜-煮	蝦捲 蝦捲X2-烤	腐皮白菜 白菜+腐皮-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	四	白飯	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-煮	綜合滷味 蘿蔔+油蔴-滷	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	履歷蔬菜	海帶雞湯 蔬菜+海帶+雞肉	水果	5.6	2.5	2.5	2.6	759
28	五	五穀飯	椒麻雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+豬肉-炒	茄汁冬粉 高麗+冬粉+洋葱+蕃茄-炒	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋		5.4	2.6	2.3	2.5	743
31	一	芝麻飯	薑燒豬肉 豬肉+豆腐+薑-塊	香炒甜不辣 甜不辣+芹-炒	彩椒豆芽 豆芽+甜椒-炒	履歷蔬菜	扁蒲湯 扁蒲+薑	水果	5.5	2.6	2.6	2.6	762

【營養教育】早餐健康選，避免油炸類食物及含糖飲料！可搭配牛奶增加鈣質攝取，或是無糖豆漿或小瓶裝無糖或減糖的優酪乳。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣