

# HY 宏遠110年10月菜單北新國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩萱+倪彥婷+林佩芝+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、含麩筋蛋白之穀物製品、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	全日維他命(份)	五臟蛋內臟(份)	蔬菜類(份)	海產類(份)	熱量(千卡)
1	五	海苔香鬆飯	甜蔥肉片 豬肉+蔬菜-煮	豆瓣干片 豆干+蔬菜-煮	蘿蔔海帶 蘿蔔+海帶-煮	履歷蔬菜	金針雞湯 蔬菜+金針+雞骨		5.2	2.5	2.5	2.5	726.5
4	一	白飯	烤雞腿 雞腿-烤	咖哩豆腐 豆腐+蔬菜-煮	脆炒豆薯 豆薯+蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+蔬菜+排骨	水果	5.5	2.3	2.2	2.7	734
5	二	蘑菇醬鐵板麵	洋蔥肉柳 豬肉+洋蔥-煮	★雞米花 雞肉X3-炸	木耳花椰 花椰+木耳-煮	有機蔬菜	冬菜雞湯 豆薯+冬菜+雞骨	水果	5.2	2.5	2.6	2.6	733.5
6	三	白飯	香草燉雞 雞肉+蔬菜-煮	酸甜醬油腐 油腐+蔬菜-煮	鮮炒三色 豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 筍+豆腐+蔬菜		5.3	2.5	2.3	2.6	733
7	四	五穀飯	椒鹽百頁 百頁+地瓜+鮑菇-炒	滷蛋 蛋+玉米-油	蔬炒寬粉 蔬菜+寬粉-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	5.8	2.6	2.3	2.7	780
8	五	小米飯	鮮蔬雞肉 雞肉+豆薯+蔬菜-煮	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	鮮菇炒瓜 瓜果+菇類-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+排骨		5.2	2.7	2.5	2.6	746
12	二	芝麻飯	花生滷豬腳 豬肉+豬腳+筍+花生-煮	麥克雞塊 雞塊X2-烤	鮑菇玉米 玉米+鮑菇+蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋	水果	5.7	2.5	2.5	2.5	761.5
13	三	白飯	★香酥雞腿 雞腿-炸	三色炒蛋 蛋+蔬菜-炒	蒜香高麗 高麗菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+木耳+排骨		5.2	2.3	2.4	2.7	718
14	四	奶香南瓜燉飯	酸甜豬排 豬排-煮	豆薯燒雞 豆薯+雞肉+蔬菜-煮	薯餅 薯餅X2-烤	履歷蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蔬菜	水果	5.8	2.7	2.3	2.6	783
15	五	白飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	豆乾炒豬肉 豆干+豬肉+蔬菜-炒	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+蛋+排骨		5.7	2.2	2.3	2.3	725
18	一	小米飯	豆薯燒肉 豬肉+豆薯+紅蘿蔔-煮	雞絲豆芽 豆芽+雞肉+蔬菜-煮	沙茶海根 海根+沙茶-煮	履歷蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜+雞骨	水果	5.5	2.5	2.6	2.5	750
19	二	白醬義大利麵	芝麻醬燒雞 雞肉+蔬菜+芝麻-煮	★海鮮排 海鮮排-炸	薑燒冬瓜 冬瓜+薑+蔬菜-燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+蛋	水果	5.8	2.5	2.3	2.5	763.5
20	三	白飯	蒲燒魚排 魚排-煮	麻油黃豆芽 黃豆芽+蔬菜-煮	雙色花椰 花椰+木耳-煮	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 蘿蔔+柴魚		5.5	2.5	2.2	2.8	753.5
21	四	海苔香鬆飯	韓式醬燒雞翅 雞翅-燒	洋芋滑蛋 洋芋+蛋+蔬菜-炒	炒時瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍絲湯 筍+蔬菜	水果	5.6	2.6	2.5	2.5	762
22	五	芝麻飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	肉臊蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	紅蘿蔔高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨		5.3	2.6	2.3	2.6	740.5
25	一	古早味香菇油飯	香烤翅小腿 翅小腿X2-烤	滷蛋 蛋-油	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄	水果	5.7	2.7	2.6	2.7	788
26	二	芝麻飯	梅乾燒肉 豬肉+梅干+蔬菜-煮	豆乾肉絲 豆干+肉絲+蔬菜-煮	鮮菇大瓜 瓜果+菇類-煮	有機蔬菜	鮮蔬油片湯 蔬菜+油片絲	水果	5.2	2.6	2.5	2.7	743
27	三	白飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-炒	蝦捲 蝦捲X2-烤	鮑菇白菜 白菜+鮑菇+蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+排骨		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
28	四	胚芽飯	糖醋排骨 豬肉+蔬菜-煮	★山藥捲 山藥捲X1-炸	蒜香花椰 花椰+蒜-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+蛋	水果	5.8	2.3	2.7	2.6	763
29	五	芝麻飯	醬燒雞 雞肉+蔬菜-燒	鐵板豆芽 豆芽+蔬菜-煮	毛豆玉米 玉米+毛豆+蔬菜-煮	履歷蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜+蔥仁+排骨		5.7	2.5	2.2	2.8	767.5

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣