

# HY 宏遠110年11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、含鹽脂肪蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、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玉米類製品及玉米，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	全日總 熱能 (KJ)	五歲至 六歲 (KJ)	七歲至 九歲 (KJ)	十歲至 十二歲 (KJ)	熱量(仔 子)
1	一	薏仁飯	糖醋排骨 豬肉+蔬菜-煮	蜜汁黑輪條 黑輪-煮	蛋酥白菜 白菜+蔬菜+蛋-炒	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶+蛋	水果	5.3	2.5	2.3	2.6	733
2	二	什錦炒烏龍	迷迭香 烤翅 雞翅-烤	干丁滷蛋 蛋+豆干-滷	薑味時瓜 瓜果+薑-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.3	2.6	2.3	2.7	745
3	三	白飯	泰式豬肉 豬肉+蔬菜-煮	粉紅醬關東煮 蔬菜+米血糕+甜不辣-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	枸杞鮮瓜雞湯 瓜果+雞骨+枸杞		5.2	2.8	2.5	2.7	758
4	四	芝麻飯	佃煮油腐 油豆腐+白蘿蔔+木耳-煮	南瓜蒸蛋 蛋+南瓜-蒸	鮮蔬冬粉 蔬菜+冬粉-炒	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+蔬菜	水果	5.3	2.5	2.5	2.5	733.5
5	五	白飯	★ 脆皮豬排 豬排-炸	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	油片高麗 高麗+蔬菜+油片-炒	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜		5.3	2.3	2.4	2.7	725
8	一	糙米飯	香烤 翅小腿 翅小腿X2-烤	豬肉豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	蝦香時瓜 瓜果+蝦皮-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 海帶+排骨	水果	5.7	2.2	2.3	2.3	725
9	二	海苔香鬆飯	紅燒豬肺 豬肉+蔬菜-煮	酸甜雞球 雞肉X3-燒	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐	水果	5.5	2.7	2.3	2.8	771
10	三	白飯	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	蔬菜魚丸 蔬菜+魚丸-煮	針菇高麗 高麗+金針菇-炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜		5.3	2.6	2.3	2.5	736
11	四	菇菇炊飯	洋蔥肉片 豬肉+蔬菜-煮	★ 海鮮排 海鮮排-炸	和風薯絲 豆薯+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋	水果	5.3	2.7	2.6	2.7	760
12	五	五穀飯	韓式 醬燒雞腿 雞腿-燒	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜+排骨		5.2	2.6	2.5	2.6	738.5
15	一	糙米飯	筍乾豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	椒鹽雞球 雞肉X3+蔬菜-炒	毛豆玉米 玉米+蔬菜+毛豆-炒	履歷 蔬菜	錦菇蔬菜湯 蔬菜+菇	水果	5.6	2.8	2.3	2.5	772
16	二	白飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	木耳時瓜 瓜果+木耳-煮	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨	水果	5.5	2.3	2.7	2.6	742
17	三	白飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	雞絲豆芽 豆芽+蔬菜+雞肉-炒	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	洋芋玉米湯 玉米+洋芋+蔬菜		5.5	2.8	2.2	2.8	776
18	四	肉醬 義大利麵	橙香雞排 雞排-煮	★ 地瓜薯條 地瓜薯條X4-炸	鮑菇鮮瓜 瓜果+鮑菇-煮	履歷 蔬菜	韓式黃芽湯 黃芽+蔬菜	水果	5.3	2.7	2.5	2.6	753
19	五	燕麥飯	梅林醬排骨 豬肉+蔬菜-煮	榨菜干片 豆干+榨菜-炒	鮮蔬粉絲 蔬菜+冬粉-炒	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜		5.4	2.6	2.5	2.5	748
22	一	海苔香鬆飯	★ 香酥雞翅 雞翅-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+蔬菜+豆簽-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜	水果	5.7	2.5	2.6	2.5	764
23	二	香菇 絲油飯	冬瓜滷肉 豬肉+冬瓜-滷	烤 香雞堡排 雞堡排-烤	白菜紅蘿蔔 白菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
24	三	白飯	豆豉雞丁 雞肉+蔬菜	玉米鮮蔬豬 玉米+蔬菜+豬肉-煮	鮮炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+排骨		5.6	2.5	2.2	2.8	760.5
25	四	糙米飯	薑汁燒肉 豬肉+蔬菜-煮	檸檬 雞柳條 雞柳條X2-烤	玉米花椰 花椰+玉米-炒	履歷 蔬菜	筍絲豆腐湯 筍+豆腐+蔬菜	水果	5.4	2.3	2.2	2.7	727
26	五	燕麥飯	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-燒	糖醋油腐 油豆腐+蔬菜-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+雞骨		5.2	2.6	2.5	2.5	734
30	二	白飯	洋芋雞 雞肉+洋芋+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+蔬菜+豬肉-炒	三色高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	針菇時瓜湯 瓜果+金針菇	水果	5.2	2.6	2.6	2.7	745.5

【營養教育】抗寒飲品，建議一份熱量控制在200大卡，牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或消夜，低負擔且為健康的好選擇。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣