

# 宏遠110年12月菜單北新國小



◎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

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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、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	全穀類 種類(份)	五穀 類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	肉類(份)	糖類(份)
1	三	白飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-炒	黑輪條 黑輪條X1-煮	菇炒鮮蔬 蔬菜+菇-炒	履歷 蔬菜	黃芽排骨湯 黃芽+蔬菜+排骨		5.2	2.8	2.5	2.6		753.5
2	四	五穀飯	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	薯餅 薯餅X5-烤	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蔬菜玉米湯 玉米+蔬菜	水果	5.3	2.5	2.5	2.6		738
3	五	海苔香鬆飯	茄汁豬肉 豬肉+蔬菜-煮	★鹹酥雞 雞肉X3-炸	開陽鮮瓜 瓜果+蔬菜+蝦皮-煮	履歷 蔬菜	紅棗枕瓜湯 瓜果+蔬菜+紅棗		5.4	2.4	2.4	2.7		739.5
6	一	香菇油飯	★脆皮雞腿 雞腿X1-炸	炸醬干丁 蛋X1+豆干+蔬菜-滷	酸甜薯絲 豆薯+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍仔排骨湯 筍+蔬菜+排骨	水果	5.2	2.3	2.3	2.3		697.5
7	二	白飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	香雞堡排 香雞堡排X1-烤	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑	水果	5.8	2.2	2.4	2.5		743.5
8	三	白飯	醬炒雞丁 雞肉+蔬菜-炒	餡餅 餡餅X2-煮	清炒高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		5.3	2.8	2.5	2.8		769.5
9	四	紅藜飯	滷肉 豬肉+蔬菜+蔞瓜-滷	香甜玉米雞 玉米+蔬菜+雞肉-炒	椒鹽雙絲 地瓜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.5	2.6	2.4	2.7		761.5
10	五	芝麻飯	迷迭香燒雞 雞肉+蔬菜+迷迭香-煮	肉絲豆芽 豆芽+蔬菜+豬肉-炒	蒜味海茸 海茸+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	豆腐大滷湯 豆腐+蔬菜+蛋		5.2	2.8	2.7	2.6		758.5
13	一	蘑菇肉醬 鐵板麵	滷豬排 豬排X1-滷	麥克雞塊 雞塊X2-烤	木須白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽湯 海芽+薑	水果	5.5	2.7	2.3	2.7		766.5
14	二	海苔香鬆飯	橙汁雞丁 雞肉+蔬菜+柳橙汁-煮	鮮瓜魚丸 瓜果+魚丸-煮	鮑菇花椰 花椰+香鮑菇-炒	有機 蔬菜	豆薯湯 豆薯+芹	水果	5.2	2.5	2.7	2.5		731.5
15	三	白飯	奶香燉肉 豬肉+蔬菜-煮	莎莎蔬菜雞 蔬菜+番茄+雞肉-拌	蒜酥高麗 高麗+蔬菜+蒜酥-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蛋		5.6	2.9	2.5	2.6		789
16	四	胚芽飯	★酥脆雞腿 雞腿X1-炸	鮮蔬肉片 蔬菜+豬肉-煮	韓式豆芽 豆芽+海芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+蔬菜+排骨	水果	5.3	2.8	2.5	2.6		760.5
17	五	白飯	醬燒豬肉 豬肉+蔬菜-燒	肉臊 蛋+豬肉-蒸	鮮菇時瓜 瓜果+菇-煮	履歷 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干		5.2	2.7	2.3	2.5		736.5
20	一	五穀飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	里肌肉條 豬肉X3+蔬菜-炒	脆炒海根 海根+蔬菜+薑-炒	履歷 蔬菜	魚丸湯 瓜果+魚丸+蔬菜	水果	5.8	2.6	2.2	2.4		764
21	二	茄汁 豬肉燉飯	韓式醬 豬排 豬排X1-燒	★雞米花 雞肉X3-炸	鮮菇玉米 玉米+毛豆+菇-炒	有機 蔬菜	麻油雞湯 高麗+雞骨+針菇	水果	5.7	2.5	2.3	2.7		765.5
22	三	白飯	洋蔥燒雞 雞肉+蔬菜-燒	烤魚排 魚排X1-烤	蒜酥花椰 花椰+蔬菜+蒜酥-炒	履歷 蔬菜	茄汁蔬菜湯 黃豆芽+番茄		5.2	2.8	2.4	2.5		746.5
23	四	燕麥飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	和風嫩雞丁 雞肉X3-燒	金菇燴白菜 白菜+金針菇-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋	水果	5.6	2.4	2.5	2.3		738
24	五	小米飯	青醬嫩雞球 雞肉+蔬菜-煮	香鬆 海鮮丸 海鮮丸X2-煮	木耳鮮蔬 蔬菜+木耳-煮	履歷 蔬菜	豆腐海芽湯 海芽+豆腐		5.3	2.6	2.5	2.6		745.5
27	一	奶香白醬 義大利麵	滷肉排 豬排X1-滷	檸檬雞柳條 雞柳條X2-烤	柴魚油腐 油腐+蔬菜+柴魚-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+蔬菜+雞骨	水果	5.5	2.6	2.2	2.4		743
28	二	白飯	洋芋燒雞 雞肉+洋芋-燒	玉米滑蛋 玉米+蛋+蔬菜-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨	水果	5.8	2.5	2.3	2.7		772.5
29	三	白飯	蠔油肉片 豬肉+蔬菜-炒	獅子頭 獅子頭X2+蔬菜-煮	鮮蔬白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	枕瓜薏仁湯 瓜果+薏仁		5.6	2.5	2.3	2.5		749.5
30	四	芝麻飯	★椒鹽雞丁 雞肉X3-炸	蒸肉餅 豬肉+蔬菜-蒸	脆炒豆薯 豆薯+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 黃芽+豆腐+海芽	水果	5.7	2.4	2.6	2.8		770

【營養教育】冬至吃湯圓，湯圓熱量高；2顆包餡湯圓或20顆小湯圓的熱量等於半碗白飯，建議吃完湯圓後的正餐可以減少飯量。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣

◎且慢！背面還有1月菜單哦~~

# HY 宏遠111年1月菜單北新國小



◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+吳秋燁+陳亞凡 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2790-0198  
 \* 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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、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 ★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 種類 (份)	豆及軍 用類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量(千 卡)
3	一	芝麻飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蘋果 咖哩雞 <small>翅小腿X1+洋芋+蔬菜-煮</small>	沙茶海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+蔬菜</small>	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
4	二	香菇肉茸 油飯	芝麻 蜜汁雞翅 <small>雞翅+芝麻-燒</small>	滷蛋 <small>蛋-滷</small>	木耳花椰 <small>花椰+木耳-煮</small>	有機 蔬菜	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜+菇</small>	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
5	三	白飯	甜麵肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	烤 雞堡排 <small>雞堡排-烤</small>	蘿蔔茼蒿 <small>蘿蔔+蔬菜+茼蒿-煮</small>	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
6	四	糙米飯	茄汁炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	薯餅 <small>薯餅X2-烤</small>	白菜滷 <small>菜+蔬菜-滷</small>	安心 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋花</small>	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
7	五	胚芽飯	★ 脆皮豬排 <small>豬排-炸</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽+雞肉+蔬菜-炒</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	安心 蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞骨</small>		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
10	一	白醬 義大利麵	香烤翅小腿 <small>翅小腿X2-烤</small>	★ 玉米可樂餅 <small>玉米可樂餅X2-炸</small>	脆炒薯絲 <small>豆薯+海根+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	豚骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	水果	5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
11	二	海苔香鬆飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	冬菜黃瓜湯 <small>黃瓜+冬菜</small>	水果	5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
12	三	白飯	梅林醬燒雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	椒鹽 魚丁 <small>魚肉X3+蔬菜-炒</small>	開陽瓠瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦皮-煮</small>	安心 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
13	四	五穀飯	筍干扣豬腳 <small>豬肉+豬腳+蔬菜-煮</small>	烤 雞柳條 <small>雞柳條X2-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	海芽味噌湯 <small>海芽</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
14	五	紫米飯	味噌雞丁 <small>雞肉+油豆腐-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	菇香花椰 <small>花椰+菇-煮</small>	安心 蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		5.2	2.8	2.7	2.6	758.5
17	一	小米飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	★ 海鮮排 <small>海鮮排-炸</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	安心 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+蔬菜+豬肉</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
18	二	沙嗲雞茸炒飯	韓式 醬燒雞腿 <small>雞腿-燒</small>	麥克雞塊 <small>雞塊X2-烤</small>	金菇高麗 <small>高麗+金針菇+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>	水果	5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
19	三	白飯	豆豉燒肉 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	泰式 酸甜雞球 <small>雞肉X3-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	義式蔬菜湯 <small>蔬菜+番茄</small>		5.6	2.9	2.5	2.6	789

~~~~放寒假~~~~

【營養教育】冬至吃湯圓，湯圓熱量高：2顆包餡湯圓或20顆小湯圓的熱量等於半碗白飯，建議吃完湯圓後的正餐可以減少飯量。

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣