

HY 宏遠 110年4月菜單北新國小

本校使用
 豬肉含內臟 原產地：台灣
 豬油 原產地：台灣

◎ 營養師：倪彥婷+林佩芝+蘇秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)290-0193
 * 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	公校類 標準 (份)	公立 學校 (份)	私立 學校 (份)	海陸類 (份)	熱量 (千卡)
1	四	海苔 香鬆飯	番茄炒蛋 蛋+番茄-炒	烤 香濃 起司球 起司球X2-烤	藥膳凍腐 凍豆腐+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	冬菜粉絲湯 豆腐+冬菜+冬粉	水果	5.6	2.5	2.3	2.7	758.5
6	二	白醬 義大利麵	醬燒棒棒腿 翅腿X2-燒	★脆皮 海鮮丸 海鮮丸X2-炸	什錦黃豆芽 黃豆芽+木耳-炒	有機 蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋+薏仁	水果	5.5	2.6	2.5	2.7	764
7	三	白飯	柴魚蘿蔔豬肉 豬肉+蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	醬燒冬瓜 冬瓜+薑+枸杞-燒	履歷 蔬菜	匏瓜雞湯 扁蒲+紅蘿蔔+雞肉		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
8	四	胚芽飯	腰果年糕雞 雞肉+年糕+腰果-煮	醬爆豆干肉絲 高麗菜+豬肉+豆干-炒	鮑菇花椰 花椰+鮑菇-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 蛋+海芽	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
9	五	白飯	蒲燒烏魚 烏魚-煮	椒鹽甜不辣 甜不辣+蔬菜-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+金針菇-滷	履歷 蔬菜	蘿蔔柴魚湯 蘿蔔+柴魚		5.5	2.4	2.3	2.5	735
12	一	芝麻飯	橙汁嫩雞 雞肉+紅蘿蔔-煮	醬淋 肉圓 肉圓X1-蒸	麻油黃芽 黃豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋+玉米+蛋	水果	5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
13	二	燕麥飯	五香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	歐姆蛋 蛋+洋蔥+蕃茄-炒	紅蘿蔔高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽	水果	5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
14	三	白飯	腐乳燒雞 雞肉+木耳-燒	玉米肉蓉 玉米+豬肉-炒	蒟蒻冬瓜 冬瓜+蒟蒻-炒	履歷 蔬菜	鮮菇豆薯湯 豆薯+菇+排骨		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
15	四	香菇絲 油飯	蔥燒豬排 豬排+蔥-燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	香料薯塊 洋芋+地瓜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 扁蒲+紅蘿蔔+薑+雞肉	水果	5.6	2.6	2.5	2.6	766.5
16	五	香鬆飯	★脆皮 起司雞排 起司雞排-炸	肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	木耳花椰 花椰+木耳-煮	履歷 蔬菜	榨菜豆皮湯 筍+榨菜+油片絲		5.5	2.4	2.3	2.6	739.5
19	一	胚芽飯	沙茶肉片 豬肉+洋蔥+蔥-煮	★ 雞米花 雞肉X3-炸	薑燒鮮瓜 瓜果+薑-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔+芹	水果	5.4	2.5	2.4	2.7	747
20	二	白飯	黃金和風 咖哩雞(日本) 雞肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	香蔥肉絲豆芽 豆芽+豬肉+木耳-炒	豆皮白菜 白菜+豆腐皮-炒	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋	水果	5.5	2.4	2.3	2.7	744
21	三	白飯	鮮蔬滷肉 豬肉+豆薯-滷	沙茶魷魚羹 高麗+魷魚羹+紅蘿蔔-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+玉米+蛋		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
22	四	小黃瓜 豆菜麵	烤 雞腿 雞腿-烤	鮮肉 燒賣 燒賣X2-蒸	鮮炒冬瓜 冬瓜+鮑菇-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜+洋蔥+蕃茄	水果	5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
23	五	紫米飯	奶香燉肉 豬肉+南瓜-燉	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	脆炒海絲 海絲+木耳+芹-炒	履歷 蔬菜	酸菜雞湯 結頭菜+酸菜+雞肉		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
26	一	鳳梨 炒飯	烤 香雞排 雞排-烤	鮮肉 珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇-炒	履歷 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾	水果	5.4	2.6	2.6	2.6	755
27	二	薏仁飯	糖醋排骨 排骨+蕃茄+鳳梨-煮	★玉米 可樂餅 玉米可樂餅X2-炸	炒花椰 花椰+蔬菜-煮	有機 蔬菜	筍香雞湯 筍+金針菇+雞肉	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
28	三	白飯	蜜汁杏仁雞 雞肉+鮑菇+杏仁-煮	佛跳牆 白菜+豬肉+芋頭+菇-煮	白醬薯塊 南瓜+洋芋-煮	履歷 蔬菜	昆布黃芽湯 海帶+黃豆芽		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
29	四	紅藜飯	蘑菇豬柳 豬肉+洋蔥+菇-煮	三色炒蛋 蛋+玉米+紅蘿蔔+青豆-炒	茄汁粉絲 高麗+粉絲+木耳-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 黃瓜+紅蘿蔔+雞肉	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
30	五	白飯	酸甜雞塊 雞肉+小黃瓜+甜椒-煮	油腐烘肉 油腐+豬肉+紅蘿蔔+蔥-煮	韭菜豆芽 豆芽+韭菜+木耳-炒	履歷 蔬菜	菇菇白菜湯 白菜+菇		5.4	2.6	2.3	2.5	743

【營養教育】研究顯示，米糠的血管收縮素轉換酶活性抑制效率明顯高於糙米，糙米又高於白米，糙米有糠層，即是米糠，含有蛋白質、胺基酸、礦物質等營養成分。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣