

# 宏遠 109年12月菜單北新國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩芝+蘇秀芳 ◎ 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、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	全糖類 種類 (份)	蛋蛋類 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
1	二	小米飯	麻油雞 <small>雞肉+蔬菜+凍豆腐-煮</small>	福州丸 <small>玉米+福州丸X1-煮</small>	白菜滷 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	水果	5.4	2.7	2.3	2.6	755
2	三	白飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	五味醬油腐 <small>油豆腐+青豆-煮</small>	彩椒花椰 <small>花椰+彩椒-炒</small>	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 <small>洋芋+蘑菇+菜</small>		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
3	四	芝麻飯	三杯蚵酥 <small>油腐+素蚵酥+紫米糕-炒</small>	糖醋虎皮蛋 <small>虎皮蛋X1+蔬菜-燴</small>	雪菜年糕 <small>年糕+雪菜-炒</small>	履歷蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍+薑</small>	水果	5.4	2.6	2.4	2.7	754.5
4	五	肉絲炒麵	★脆皮雞腿 <small>雞腿X1-炸</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條X3-烤</small>	茼蒿瓠瓜 <small>瓜果+茼蒿-煮</small>	履歷蔬菜	榨菜豆皮湯 <small>榨菜+筍+油片絲</small>		5.3	2.5	2.5	2.7	742.5
7	一	地瓜飯	青醬雞肉 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豬肉餡餅 <small>餡餅X1-烤</small>	蒜炒季豆 <small>蔬菜+敏豆-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+蛋</small>	水果	5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
8	二	芝麻飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蒲燒鯛魚排 <small>蒲燒鯛X1-煮</small>	薑絲時瓜 <small>瓜果+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
9	三	白飯	醬燒雞肉 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	酸甜豆薯 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	鮮菇海絲 <small>海絲+針菇-炒</small>	履歷蔬菜	蛋花湯 <small>蛋+海芽</small>		5.4	2.7	2.4	2.6	757.5
10	四	胚芽飯	五香豬腳 <small>肉角+豬腳+筍乾-油</small>	紅絲蒸蛋 <small>蛋+紅蘿蔔+毛豆-蒸</small>	蝦香白菜 <small>白菜+木耳+蝦米-炒</small>	履歷蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	水果	5.4	2.7	2.4	2.7	762
11	五	咖哩肉茸炒飯	★脆皮雞排 <small>雞排X1-炸</small>	薯辦 <small>薯辦X4+海苔-烤</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>		5.5	2.6	2.3	2.5	750
14	一	小米飯	橙汁排骨 <small>排骨+蔬菜-煮</small>	鮮蔬蝦球 <small>蔬菜+蝦球-燴</small>	油蔥雙芽 <small>黃豆芽+綠豆芽+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+玉米+蛋</small>	水果	5.6	2.5	2.4	2.5	752
15	二	芋頭油飯	烤雞腿 <small>雞腿X1-烤</small>	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+玉米+蛋</small>	水果	5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
16	三	白飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米雞 <small>玉米+洋芋+雞肉-煮</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+薑-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+雞肉</small>		5.7	2.5	2.4	2.5	759
17	四	燕麥飯	★香酥雞翅 <small>雞翅X1-炸</small>	滷味 <small>白蘿蔔+海帶結+豆干-油</small>	鮮炒敏豆 <small>敏豆+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	5.4	2.7	2.3	2.7	759.5
18	五	糙米飯	冬瓜滷肉 <small>豬肉+冬瓜-煮</small>	咖哩起司球 <small>洋芋+胡蘿蔔+起司球-煮</small>	金菇白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	冬菜雞湯 <small>蔬菜+冬菜+雞肉</small>		5.4	2.7	2.4	2.8	766.5
21	一	海苔香鬆飯	瓜仔雞 <small>雞肉+蔬菜+花瓜-煮</small>	番茄炒蛋 <small>蛋+番茄+洋蔥-炒</small>	麻糬球X2 <small>麻糬球-烤</small>	履歷蔬菜	菇香白菜湯 <small>白菜+菇</small>	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
22	二	番茄肉醬義大利麵	香滷豬排 <small>豬排X1-油</small>	★鹹酥雞 <small>雞肉X3-炸</small>	豆皮花椰 <small>花椰+豆皮-炒</small>	有機蔬菜	鼎邊銼 <small>蔬菜+麵疙瘩+蝦皮</small>	水果	5.6	2.7	2.2	2.6	766.5
23	三	白飯	泡菜雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	肉醬豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜+鮑菇+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	麻油雞湯 <small>蔬菜+雞肉</small>		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
24	四	紅藜飯	鳳梨小排 <small>排骨+蔬菜+鳳梨-煮</small>	洋芋燉雞 <small>蔬菜+雞肉-燴</small>	什錦筍絲 <small>筍絲+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	味噌針菇湯 <small>豆腐+海芽+針菇</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
25	五	紫米飯	迷迭香燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	海苔花枝丸 <small>花枝丸X2+海苔-烤</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+蛋</small>		5.3	2.6	2.5	2.7	750
28	一	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+豬肉+蔬菜-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	昆布黃芽湯 <small>海芽+黃豆芽</small>	水果	5.6	2.6	2.4	2.5	759.5
29	二	燕麥飯	味噌燉雞 <small>雞肉+油腐+蔬菜-燴</small>	★雞塊 <small>雞塊X2-炸</small>	三色銀芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	瓠瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	5.4	2.5	2.5	2.6	745
30	三	海苔香鬆飯	蘑菇醬燒豬 <small>豬肉+蘑菇+蔬菜-燴</small>	佛跳牆 <small>白菜+蔬菜+排骨</small>	豆酥四季 <small>敏豆+蔬菜+豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	洋芋南瓜湯 <small>洋芋+南瓜</small>		5.4	2.6	2.4	2.5	745.5
31	四	芝麻飯	年糕雞丁 <small>雞肉+地瓜+年糕-煮</small>	鮮肉燒賣 <small>燒賣X2-蒸</small>	熱炒時蔬 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	酸菜雞湯 <small>酸菜+雞肉+薑</small>	水果	5.3	2.6	2.5	2.7	750

營養教育：多喝白開水，提升腦袋「多工處理能力」！

\*\*\*\*\*背面還有一月\*\*\*\*\*