

# HY 宏遠 109年11月菜單 北新國小

◎ 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、含脂肪蛋白之動物製品、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	全穀類 提供 (份)	豆蛋素 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量(千 卡)
2	一	肉茸 蛋炒飯	薯塊燉雞 <small>雞肉+洋芋-燉</small>	叉燒肉 <small>叉燒肉(X3)-烤</small>	針菇高麗 <small>高麗+針菇-炒</small>	履歷 蔬菜	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜+枸杞</small>	水果	5.5	2.6	2.2	2.5	747.5
3	二	芝麻飯	蔥爆豬肉 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米+蔬菜-炒</small>	彩椒豆芽 <small>豆芽+甜椒-炒</small>	有機 蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+蛋</small>	水果	5.4	2.7	2.3	2.7	759.5
4	三	白飯	蔬菜燒雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	回鍋肉片 <small>蔬菜+豆干+豬肉-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+蔬菜+排骨</small>		5.3	2.7	2.4	2.7	755
5	四	香鬆飯	紅燒麵輪 <small>蔬菜+麵輪-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋-蒸</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>	水果	5.3	2.5	2.5	2.7	742.5
6	五	薏仁飯	★香酥雞排 <small>雞排(X1)-炸</small>	脆炒甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	鮮菇大瓜 <small>瓜果+菇-炒</small>	履歷 蔬菜	昆布排骨湯 <small>海帶+蔬菜+排骨</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
9	一	白飯	冰糖滷蹄膀 <small>豬肉+豬腳+筍干-滷</small>	洋芋燉雞 <small>洋芋+雞肉+蔬菜-燉</small>	清炒蘿蔔 <small>白蘿蔔+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	5.5	2.7	2.2	2.6	759.5
10	二	五穀飯	芝麻蒲燒雞 <small>雞肉+蔬菜+芝麻-燒</small>	塔香油豆腐 <small>油腐+豬肉+豆腐-油</small>	木須高麗 <small>高麗+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
11	三	芝麻飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	三鮮花枝羹 <small>蔬菜+花枝羹-炒</small>	針菇時瓜 <small>瓜果+針菇-炒</small>	履歷 蔬菜	酸菜雞湯 <small>蔬菜+酸菜+雞肉</small>		5.3	2.7	2.3	2.6	748
12	四	香菇絲 拌飯	烤雞腿 <small>雞腿(X1)-烤</small>	★黃金薯餅 <small>薯餅(X2)-片</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+洋蔥+番茄</small>	水果	5.4	2.7	2.4	2.7	762
13	五	地瓜飯	壽喜燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	烤雞翅 <small>雞翅(X1)-烤</small>	毛豆玉米 <small>玉米+毛豆+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	野菜濃湯 <small>蔬菜+南瓜</small>		5.5	2.6	2.5	2.5	755
16	一	糙米飯	糖醋雞塊 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	燒賣 <small>燒賣(X2)-蒸</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	履歷 蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
17	二	青醬 義大利麵	沙茶炒肉片 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條(X4)-烤</small>	玉筍花椰 <small>花椰+玉筍-炒</small>	有機 蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	水果	5.4	2.5	2.5	2.6	745
18	三	白飯	烤雞排 <small>雞排(X1)-烤</small>	打拋豬肉 <small>蔬菜+豬肉+豆干-煮</small>	木耳高麗 <small>高麗+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍+排骨</small>		5.5	2.5	2.4	2.8	758.5
19	四	海苔 香鬆飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	★香酥薯餅 <small>薯餅(X3)-炸</small>	玉米雞 <small>玉米+洋蔥+雞肉-炒</small>	履歷 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+筍+蔬菜</small>	水果	5.4	2.7	2.3	2.7	759.5
20	五	紫米飯	洋蔥炒雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	黃瓜魚卵捲 <small>黃瓜+魚卵捲-炒</small>	蝦仁開陽白菜 <small>白菜+蔬菜+蝦皮+蝦仁-煮</small>	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蔬菜+蘑菇+蛋</small>		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
23	一	沙茶 蛋炒飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋-燉</small>	★脆皮雞腿 <small>雞腿(X1)-炸</small>	甜椒花椰 <small>花椰+甜椒-炒</small>	履歷 蔬菜	匏瓜雞湯 <small>瓜果+雞肉</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
24	二	紅藜飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	魚餃野菜 <small>蔬菜+魚餃(X1)-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	5.4	2.8	2.2	2.6	760
25	三	白飯	梅林醬排骨 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	豆薯炒蛋 <small>豆薯+洋蔥+蛋-炒</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	麻油雞湯 <small>蔬菜+凍豆腐+雞肉</small>		5.6	2.4	2.5	2.6	751.5
26	四	芝麻飯	親子丼 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗+豬肉-炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	榨菜豬肉湯 <small>蔬菜+榨菜+豬肉</small>	水果	5.4	2.6	2.4	2.5	745.5
27	五	糙米飯	蒜香豬排 <small>豬肉(X1)-煮</small>	紅燒雞 <small>雞肉+雞肉-燒</small>	芋頭炒鮮蔬 <small>蔬菜+芋頭-炒</small>	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔+芹</small>		5.3	2.6	2.5	2.7	750
30	一	白飯	香菇燉雞 <small>雞肉+蔬菜-燉</small>	干片炒肉絲 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small>	薑味鮮瓜 <small>瓜果+冬粉-炒</small>	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+蛋</small>	水果	5.4	2.6	2.4	2.5	745.5

營養教育：水果不但水份含量高還含有豐富的維生素C、維生素A，可以促進健康、增強免疫力，達到預防疾病的效果。