

HOY 宏遠 109年11月菜單 建成國中

◎營養師：蔡秀芳+林佩芝 ◎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、大豆製品等，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	S蔬菜	湯品	備註	全穀類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
2	一	糙米飯	薯塊奶油燉雞 <small>雞肉+洋芋-燉</small>	方干燒肉 <small>豆干+豬肉-燒</small>	針菇高麗 <small>高麗+針菇-炒</small>	安心蔬菜	S冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜+枸杞</small>	乳品	6.6	2.7	2.4	2.7	846
3	二	S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>	安心蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞肉</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	三	白飯 <small>有機白米</small>	蜜糖雞排X1 <small>雞排-燒</small>	回鍋肉片 <small>蔬菜+豆干+豬肉-炒</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+蔬菜+排骨</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
5	四	白飯	鳳梨排骨 <small>豬肉+蔬菜+鳳梨-燉</small>	紹子肉醬豆腐 <small>豆腐+豬肉-燒</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
6	五	肉茸炒飯	★炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	◎脆炒甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	鮮菇大瓜 <small>瓜+菇-炒</small>	安心蔬菜	芋香西米露 <small>芋頭+西谷米</small>		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
9	一	白飯	冰糖滷蹄膀 <small>豬肉+豬腳+筍干+花生-滷</small>	普羅旺斯燉雞 <small>洋芋+雞肉+蔬菜-燉</small>	泰式大根 <small>白蘿蔔+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	優酪乳	6.7	2.6	2.6	2.5	841.5
10	二	五穀飯	S芝麻蒲燒雞 <small>雞肉+蔬菜+芝麻-燒</small>	塔香油腐 <small>油腐+豬肉+九層塔-滷</small>	木須高麗 <small>高麗+木耳-炒</small>	安心蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨</small>	水果	6.6	2.5	2.5	2.6	829
11	三	白飯 <small>有機白米</small>	黑胡椒豬排X1 <small>豬排X1+洋蔥-煮</small>	◎三鮮花枝羹 <small>蔬菜+花枝羹-燉</small>	針菇時瓜 <small>黃瓜+針菇-炒</small>	有機蔬菜	酸菜雞湯 <small>蔬菜+酸菜+雞肉</small>		6.5	2.7	2.5	2.7	841.5
12	四	胚芽飯	麻油瓜仔雞肉 <small>雞肉+冬瓜+花瓜-燒</small>	S胡蘿蔔炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	豆酥敏豆 <small>敏豆+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	S義式羅宋湯 <small>蔬菜+洋蔥+番茄</small>	果汁	6.5	2.6	2.6	2.6	832
13	五	地瓜飯	★香酥魚排X1 <small>虱目魚排-炸</small>	◎海山醬關東煮 <small>白蘿蔔+貢丸+甜不辣-燒</small>	毛豆玉米 <small>玉米+毛豆+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	甜八寶湯 <small>豆類</small>		6.7	2.7	2.4	2.6	848.5
16	一	糙米飯	S糖醋雞塊 <small>雞肉+蔬菜+杏仁-燒</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉+白菜+紅蘿蔔-煮</small>	安心蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	乳品	6.8	2.7	2.4	2.6	855.5
17	二	白飯	沙茶爆炒肉片 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	蜜汁方干 <small>豆干+芝麻-滷</small>	玉筍花椰 <small>花椰+玉筍-炒</small>	安心蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.7	841
18	三	白飯 <small>有機白米</small>	★卡啦炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	泰式打拋肉 <small>蔬菜+豬肉+豆干-煮</small>	彩蔬高麗 <small>高麗+木耳-炒</small>	有機蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍+排骨</small>		6.5	2.6	2.7	2.8	843.5
19	四	香鬆飯	京醬豬排X1 <small>豬排+洋蔥-燒</small>	S珍珠玉米雞 <small>玉米+洋蔥+雞肉-炒</small>	脆炒海草 <small>海草+薑-炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+筍+蔬菜</small>	水果	6.8	2.6	2.5	2.6	850.5
20	五	S茄汁燉飯	韓式春川炒雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	◎黃瓜魚卵捲 <small>黃瓜+魚卵捲-炒</small>	S開陽白菜 <small>白菜+紅蘿蔔+蝦皮-煮</small>	安心蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.5	2.6	2.7	2.7	839
23	一	S芝麻飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋-燉</small>	★炸香酥雞腿X1 <small>雞腿-炸</small>	甜椒花椰 <small>花椰+甜椒-炒</small>	安心蔬菜	匏瓜雞湯 <small>瓜+雞肉</small>	優酪乳	6.7	2.7	2.4	2.5	844
24	二	香鬆飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	金草什錦 <small>蔬菜+針菇-炒</small>	安心蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	6.6	2.7	2.6	2.6	846.5
25	三	白飯 <small>有機白米</small>	梅林醬排骨 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	◎蝦捲X2 <small>蝦捲-烤</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	紅糖蜜薯湯 <small>地瓜+綠豆</small>		6.7	2.6	2.3	2.7	843
26	四	白飯	親子丼 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜+鹹豬肉-炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	榨菜豬肉湯 <small>蔬菜+榨菜+豬肉</small>	果汁	6.6	2.6	2.4	2.7	838.5
27	五	肉燥米粉	蒜香豬排X1 <small>豬肉-煮</small>	△雞肉御飯糰X1 <small>雞肉御飯糰</small>	芋頭彩蔬 <small>蔬菜+芋頭-炒</small>	安心蔬菜	S芹香蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔+芹</small>		6.5	2.6	2.7	2.7	839
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+冬粉-炒</small>	安心蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+蛋</small>	乳品	6.7	2.6	2.5	2.6	843.5
主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)					
豆類 及其製	魚肉 及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理 食品	加工 食品	油炸品	甜 湯					
0次	1次	9次	11次	21次	0次	6次	4次	4次					

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。

S：護眼營養素