

宏遠110年1月菜單建成國中



◎ 營養師：林佩芝、蔡秀芳 ◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、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	湯品	備註	全日營養				
									總熱	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維
1/4	一	白飯	壽喜燒 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	§玉米鮭魚 <small>玉米+鮭魚+蔬菜-煮</small>	脆炒三色 <small>海帶+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+蔬菜</small>	乳品	6.5	2.8	2.4	2.7	846.5
5	二	§芝麻飯	冰糖滷棒腿X2 <small>翅小腿-油</small>	◎§咖哩起司球X1 <small>洋芋+蔬菜+起司球-煮</small>	木須花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	安心蔬菜	磨菇濃湯 <small>磨菇+蔬菜</small>	水果	6.7	2.6	2.4	2.6	841
6	三	白飯 <small>有機白米</small>	甜麵肉片 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	§佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+筍-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌</small>		6.5	2.9	2.4	2.6	849.5
7	四	糙米飯	★鹹酥雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	◎韭香甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</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	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	五	夏威夷炒飯	§馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+洋芋+蔬菜-燉</small>	香蔥雞絲豆芽 <small>豆芽+雞絲+蔬菜-炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜+木耳-炒</small>	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.6	2.6	2.6	2.6	839
11	一	白飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉+蔬菜-煮</small>	薑絲季豆 <small>蔬菜+敏豆+薑-炒</small>	安心蔬菜	豚骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	優酪乳	6.7	2.7	2.6	2.5	849
12	二	§芝麻飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	★香酥魚排X1 <small>巴沙魚-炸</small>	什錦豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	鮮瓜菇菇湯 <small>瓜果+菇</small>	水果	6.6	2.6	2.6	2.6	839
13	三	白飯 <small>有機白米</small>	梅林醬燒雞 <small>雞肉+蔬菜+芝麻-燒</small>	鮮蔬小排 <small>蔬菜+排骨-燉</small>	§開陽瓠瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦米-炒</small>	有機蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.5	2.7	2.6	2.7	844
14	四	五穀飯	筍干豬腳 <small>豬腳+豬肉+筍干-煮</small>	◎生炒花枝羹X1 <small>蔬菜+花枝羹-炒</small>	§蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+海芽</small>	果汁	6.6	2.7	2.6	2.6	846.5
15	五	乾拌麵	燒烤醬雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	醃醬干丁 <small>豬肉+蔬菜+豆干+蛋-油</small>	香菇花椰 <small>花椰+菇-炒</small>	安心蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蛋+蔬菜</small>		6.7	2.8	2.4	2.6	856
18	一	白飯	§焗烤咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜+起司-烤</small>	◎關東煮 <small>蔬菜+黑輪+米血糕-煮</small>	脆炒海根 <small>海帶+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>蔬菜+榨菜+豬肉</small>	乳品	6.7	2.7	2.4	2.7	853
19	二	白飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆乾炒肉絲 <small>豬肉+豆干+蔬菜-炒</small>	§針菇高麗 <small>高麗+針菇+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.6	837
~~~~放寒假~~~~													
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)				
豆類及其製品	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	0次	6次	6次	12次	次	4次	2次	2次					

營養教育：《聰明吃，營養跟著來》

每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

§：護眼營養素

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣