

HY 宏遠 109年8+9月菜單 建成國中

◎ 營養師：林佩芝/蔡秀芳/張巧穎 ◎ 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、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	S蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(千卡)
8/31	一	五穀飯	芝麻蒲燒雞 雞肉+芝麻-燒	豆干炒肉絲 豆干+豬肉-炒	木耳高麗 高麗+木耳+蔬菜-煮	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋	乳品	6.4	2.5	2.2	2.5	803
9/1	二	白飯	烤肉醬豬排X1 豬排-燒	S玉米肉茸 玉米+豬肉+蔬菜-煮	鮮菇扒瓜 瓜果+菇-煮	安心蔬菜	S雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813
2	三	燕麥飯	蠔油燒雞 雞肉+蔬菜-煮	香菇滷蛋X1 雞蛋+菇-滷	S紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蜜薯地瓜湯 地瓜+綠豆		6.3	2.5	2.2	2.6	801
3	四	白飯	咖哩豬 豬肉+洋芋+蔬菜-煮	烤雞腿X1 雞腿-烤	腐皮鮮蔬 蔬菜+腐皮-煮	安心蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜+雞骨	水果	6.4	2.6	2.3	2.4	809
4	五	夏威夷炒飯	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	醬味粉絲 冬粉+蔬菜-炒	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜		6.3	2.7	2.2	2.5	811
7	一	小米飯	筍干爌肉 豬肉+豬腳+筍干	◎生炒花枝羹 蔬菜+花枝羹-煮	芝香季豆 敏豆+芝麻-煮	安心蔬菜	蛋花湯 蔬菜+蛋	優酪乳	6.4	2.5	2.4	2.4	804
8	二	紅藜飯	嫩汁雞翅X1 雞翅-烤	醃醬豬肉干丁 豆干+絞肉-炒	蝦香大瓜 瓜果+蝦皮-煮	安心蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
9	三	白飯	蜜汁豬排X1 豬排-煮	扁魚白菜滷 白菜+蔬菜+扁魚-煮	針菇時蔬 蔬菜+針菇-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+蛋		6.5	2.4	2.3	2.4	801
10	四	胚芽飯	花瓜雞 雞肉+蔬菜+花瓜-煮	★柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	S蒜香高麗 高麗菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+小魚乾	果汁	6.4	2.6	2.3	2.3	804
11	五	台式米粉炒	京醬炒肉絲 豬肉+蔬菜-煮	△雞肉御飯糰X1 海苔+白米+雞肉	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果+雞肉		6.5	2.4	2.3	2.5	805
14	一	紫米飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	排骨燉鮮蔬 蔬菜+排骨酥-煮	◎鮮蔬魚輪 黑輪+蔬菜-煮	安心蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄	乳品	6.4	2.5	2.3	2.5	806
15	二	白飯	八角滷肉 豬肉+蔬菜-滷	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	沙茶海根 海根-煮	安心蔬菜	筍絲豆腐湯 豆腐+筍	水果	6.4	2.6	2.4	2.3	807
16	三	五穀飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	肉醬薯塊 洋芋+絞肉+蔬菜-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜+冬粉-燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.4	2.4	2.5	808
17	四	白飯	梅林醬豬肉 豬肉+蔬菜-煮	★◎麥克雞塊X2 麥克雞塊+麻糬球-炸	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
18	五	燕麥飯	香烤雞排X1 雞排-烤	瓜仔肉 蔬菜+絞肉+蔴瓜-煮	蒜香敏豆 敏豆+蒜-煮	安心蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+排骨		6.5	2.7	2.4	2.3	821
21	一	胚芽飯	沙茶豬排X1 豬排-燒	S彩蔬玉米 玉米+毛豆+蔬菜-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	安心蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	優酪乳	6.5	2.4	2.3	2.4	801
22	二	白飯	S咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	方干滷蛋X1 豆干+滷蛋-煮	S翠綠花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌	水果	6.6	2.5	2.2	2.3	808
23	三	小米飯	泡菜燒肉 豬肉+蔬菜-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	黑胡椒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	珍珠紅茶 紅茶+珍珠		6.4	2.5	2.3	2.5	806
24	四	紅藜飯	宮保雞丁 雞肉+花生-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	開陽時瓜 瓜果+木耳+蝦米-煮	安心蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包	果汁	6.3	2.6	2.3	2.4	802
25	五	白飯	里肌豬排X1 豬排-燒	◎滷味 蘿蔔+貢丸+魚蛋-滷	芋丁鮮蔬 蔬菜+芋頭-煮	安心蔬菜	筍仔雞湯 筍+雞肉		6.4	2.4	2.4	2.6	805
26	六	傳統炒飯	蔥油雞 雞肉+蔬菜-煮	鹹豬肉高麗 高麗+鹹豬肉-煮	紅燒豆腐 豆腐-燒	安心蔬菜	小魚蛋花湯 雞蛋+海芽+小魚乾		6.5	2.5	2.4	2.3	806
28	一	糙米飯	糖醋翅小腿X2 翅小腿-燒	五香油腐 油腐+豬肉-煮	韓式黃芽 黃豆芽+木耳-煮	安心蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨	乳品	6.4	2.5	2.4	2.4	804
29	二	地瓜飯	★虱目魚排X1 虱目魚排-炸	蔬菜肉末 蔬菜+絞肉-煮	針菇高麗 高麗+針菇-煮	安心蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
30	三	白飯	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	筍燒排骨 蔬菜+排骨-煮	S黃金玉米 玉米+青豆-煮	有機蔬菜	時蔬冬粉湯 冬粉+蔬菜-煮		6.6	2.3	2.3	2.5	805
			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	1次	10次	13次	24次	0次	4次	5次	4次					

營養教育【護眼營養素】

葉黃素是天然類胡蘿蔔素中的一種，經體內吸收後會儲存於眼睛的視網膜和水晶體上，可預防因氧化所導致的眼疾、視力衰退、眼睛疲勞等眼睛症狀，更可進一步維護眼睛的健康！

S: 護眼營養素