

宏遠110年3月菜單建成國中

◎ 營養師：倪彥婷+林佩芝+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198

宏遠使用國產豬肉

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、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。 況用額檢檢

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全蛋類 種類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	肉類類 (份)	熱量(千卡)
2	二	胚芽飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	◎三杯米糕 豆干+米血-煮	S木耳鮑瓜 瓜果+木耳+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋	水果	6.6	2.6	2.3	2.7	836
3	三	白飯	★黃金魚排x1 水蜜桃排-炸	蕃茄燉雞 雞肉+蔬菜+蕃茄-燉	針菇花椰 花椰+金針菇-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
4	四	薏仁飯	梅林醬燒豬 豬肉+蔬菜-燒	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	S玉米三色 玉米+蔬菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨	水果	6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
5	五	白飯	酸甜雞 雞肉+蔬菜-煮	◎生炒花枝羹x1 蔬菜+花枝羹-炒	清炒高麗 高麗+蔬菜-炒	安心 蔬菜	南瓜湯 南瓜		6.5	2.5	2.5	2.6	822
8	一	日式炒烏龍	筍扣豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	S紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	捲捲海茸 海茸+蔬菜-炒	安心 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜+雞骨	乳品	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
9	二	芝麻飯	蜜汁翅小腿x2 翅小腿-煮	肉末油腐 油豆腐+豬肉-煮	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	海芽蛋花湯 蛋+海帶芽	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	三	白飯	京醬豬肉 豬肉+蔬菜-煮	蘋果咖哩 洋芋+洋葱+蘋果-煮	田園高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
11	四	胚芽飯	蠔油香菇雞 雞肉+蔬菜+香菇-煮	玉米肉蓉 玉米+豬肉-炒	芹炒鮮蔬 芹+蔬菜-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+筍	果汁	6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	五	芝麻飯	泡菜年糕豬 豬肉+蔬菜+年糕-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉-燉	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	安心 蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片		6.6	2.7	2.5	2.8	853
15	一	奶香南瓜飯	烤雞翅x1 雞翅-烤	回鍋肉片 蔬菜+豆干+豬肉-炒	蘿蔔什錦 蘿蔔+木耳+蝦米-炒	安心 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌	優酪乳	6.5	2.7	2.3	2.6	832
16	二	糙米飯	八角滷肉 豬肉+蔬菜-滷	紅燒魚 水蜜桃魚+蔬菜-燒	S紅絲白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果+薑	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
17	三	白飯	塔香嫩雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	蒸肉餅 豬肉+蔬菜-蒸	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	四	五穀飯	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	香菇蒸蛋 蛋+菇-蒸	S炒三色 玉米+蔬菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
19	五	香鬆飯	蒲燒雞 雞肉+芝麻-燒	麻油干絲 豆干+蔬菜-炒	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-炒	安心 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
22	一	肉醬義大利麵	奶香燉肉 豬肉+蔬菜-燉	蔥油雞 蔬菜+雞肉-煮	鮮蔬豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	洋芋雞湯 洋芋+蔬菜+雞骨	乳品	6.6	2.7	2.4	2.7	846
23	二	芝麻飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	榨菜干片 豆干+榨菜+蔬菜-炒	S紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	金針肉絲湯 蔬菜+金針菇+豬肉	水果	6.5	2.6	2.6	2.6	832
24	三	白飯	茄汁燉肉 豬肉+蔬菜-燉	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	薑絲時蔬 蔬菜+薑-炒	有機 蔬菜	筍絲香菇湯 筍+香菇		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
25	四	糙米飯	★酥皮雞排x1 雞排-炸	瓜仔肉 豬肉+瓜果-炒	脆炒薯絲 蔬菜+豆薯-炒	有機 蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋	果汁	6.3	2.7	2.4	2.7	825
26	五	白飯	S咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	蘿蔔油腐 蘿蔔+油腐-煮	蒜香花椰 花椰+蔬菜+蒜-炒	安心 蔬菜	黑糖包心圓 包心圓		6.5	2.6	2.5	2.7	834
29	一	紫米飯	椰汁南瓜雞 雞肉+南瓜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	麻香高麗 高麗-炒	安心 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+蔬菜+排骨	優酪乳	6.6	2.7	2.3	2.7	843.5
30	二	白飯	S醃醃燒肉 豬肉+紅蘿蔔-燒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	安心 蔬菜	薏仁鮮瓜湯 瓜果+薏仁	水果	6.4	2.7	2.2	2.6	822.5
31	三	白飯	香滷翅小腿x2 翅小腿-滷	白菜肉片 豬肉+白菜+蔬菜-煮	蜜汁薯絲 地瓜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	玉米南瓜湯 南瓜+玉米		6.6	2.5	2.6	2.8	840.5
			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	2次	9次	11次	22次	次	2次	3次	3次					

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫；而水果豐富的維生素C可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維可維護腸道健康；葉黃素、維生素E等抗氧化劑可強化免疫力。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣