

HY 宏遠110年5月菜單 建成國中



宏遠使用國產豬肉

◎ 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

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、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	S蔬菜	湯品	備註	全糖類 糖類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
3	一	蘑菇鐵板麵	醬爆豬排X1 豬排-煮	番茄滑蛋 蛋+蕃茄+洋蔥-炒	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	竹筍湯 筍+針菇	乳品	6.5	2.7	2.3	2.6	832
4	二	白飯	咖哩雞 雞肉+洋芋-煮	甜麵干片 豆干+蔬菜-炒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	安心蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
5	三	有機白飯	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	照燒雞 雞肉+蔬菜-燒	炒三色 小黃瓜+芋頭+白菜-炒	有機蔬菜	薏仁湯 瓜果+薏仁		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
6	四	燕麥飯	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋炒蛋 蛋+洋芋-炒	S脆炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	豚骨蔬菜湯 蔬菜+排骨	果汁	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
7	五	胚芽飯	日式醬燒魚 鯊魚+凍腐-煮	味噌燒雞 蔬菜+雞肉-燒	鮮炒瓠瓜 扁蒲+蔬菜-炒	安心蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜+綠豆		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
10	一	香鬆飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕-煮	雜菜冬粉 蔬菜+冬粉-煮	麻香海根 海根+蔬菜-炒	安心蔬菜	雙色菜頭湯 蘿蔔+紅蘿蔔+芹	優酪乳	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
11	二	白飯	五香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	S紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
12	三	有機白飯	香酥雞排X1 雞排-烤	方干滷肉 豬肉+豆干-油	紅燒薯塊 洋芋+蔬菜-燒	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米+芋頭		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
13	四	芝麻飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	香菇蒸蛋 蛋+香菇-蒸	S珍珠玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+番茄	水果	6.4	2.6	2.5	2.7	827
14	五	薏仁飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	豬肉油腐 油腐+蔬菜-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+蛋		6.6	2.7	2.5	2.8	853
17	一	鮮蔬炒飯	S紅燒豬腩 豬肉+紅蘿蔔-燒	◎地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	彩椒花椰 花椰+甜椒-炒	安心蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蔬菜+蛋	乳品	6.6	2.7	2.4	2.7	846
18	二	燕麥飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	芹香豆干 豆干+芹-炒	針菇鮮瓜 黃瓜+針菇-煮	安心蔬菜	羅宋湯 高麗+洋蔥+蕃茄	水果	6.5	2.6	2.6	2.6	832
19	三	有機白飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	S雞蓉玉米 玉米+雞肉-炒	S炒高麗菜 高麗+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	菇菇昆布湯 蔬菜+菇+海芽		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
20	四	薏仁飯	白醬奶香雞 雞肉+蔬菜-煮	◎紅燒獅子頭X1 獅子頭+豬肉-燒	韓式豆薯 豆薯+蔬菜-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+筍+蔬菜	果汁	6.3	2.7	2.4	2.7	825
21	五	芝麻飯	★酥脆魚排X1 虱目魚排-炸	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	紅蔥豆芽 豆芽+蔬菜+紅蔥頭-炒	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.6	2.5	2.7	834
24	一	香菇油飯	烤雞排X1 雞排-烤	冬瓜肉燥 冬瓜+豬肉-煮	S田園玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	安心蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干	優酪乳	6.5	2.7	2.3	2.6	832
25	二	糙米飯	蜜汁燒肉 豬肉+蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	香菇高麗 高麗+香菇-炒	安心蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
26	三	有機白飯	照燒雞丁 雞肉+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲+蝦米-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
27	四	白飯	S咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	★◎麥克雞塊X3 麥克雞塊-炸	酸甜豆腸 蔬菜+豆腸-煮	有機蔬菜	海帶雞湯 蔬菜+海帶+雞肉	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
28	五	五穀飯	椒麻雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+豬肉-炒	泰式冬粉 蔬菜+冬粉-炒	安心蔬菜	酸菜湯 酸菜+豆腐		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
31	一	芝麻飯	薑燒豬肉 豬肉+蔬菜-燒	◎香炒甜不辣 甜不辣+蔬菜-炒	彩椒豆芽 豆芽+甜椒-炒	安心蔬菜	鮮瓜湯 扁蒲+薑	乳品	6.4	2.7	2.2	2.6	822.5

【營養教育】早餐健康選，避免油炸類食物及含糖飲料！可搭配牛奶增加鈣質攝取，或是無糖豆漿或小瓶裝無糖或減糖的優酪乳。

S: 護眼營養素

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	10次	21次	0次	4次	3次	4次

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣