



宏遠110年11月菜單建成國中



◎ 營養師：林佩萱+倪彥婷+林佩芝+陳亞凡 ◎ 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	全糖糖類(份)	五穀茶內類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	雞蛋(作卡)
1	一	什錦炒烏龍	S糖醋排骨 豬肉+甜椒-煮	◎蜜汁黑輪條X1 黑輪條-煮	S蛋酥白菜 白菜+蔬菜+蛋-炒	安心蔬菜	S裙帶海芽湯 海帶+蛋	乳品	6.5	2.5	2.3	2.6	817
2	二	白飯	迷迭香烤翅腿X2 翅小腿-烤	S咖哩洋芋 洋芋+蔬菜-煮	薑味黃瓜 黃瓜+薑-煮	安心蔬菜	S雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
3	三	有機白飯	泰式豬肉 豬肉+洋蔥-煮	◎粉紅醬關東煮 蔬菜+米血糕+甜不辣-煮	S紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	S枸杞鮮瓜雞湯 瓜果+雞骨+枸杞		6.3	2.8	2.5	2.7	835
4	四	芝麻飯	★炸魚排X1 虱目魚排-炸	S玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	韓式冬粉 黃豆芽+冬粉+蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋鮮菇湯 洋芋+菇	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	810.5
5	五	白飯	京醬肉柳 豬肉+紅蘿蔔-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	油片高麗 高麗+木耳+紅蘿蔔+油片-炒	安心蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片		6.4	2.3	2.4	2.7	802
8	一	菇菇炊飯	醬烤翅腿X2 翅小腿-烤	鮮蔬蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	S蝦香扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+蝦皮-煮	安心蔬菜	排骨湯 海帶+排骨	優酪乳	6.6	2.2	2.3	2.3	788
9	二	白飯	紅燒豬腩 豬肉+蘿蔔-煮	S茄汁油腐 油腐+鮑菇-炒	芹香豆薯 豆薯+木耳+芹-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐	水果	6.4	2.7	2.3	2.8	834
10	三	有機白飯	五香雞翅X1 雞翅-煮	◎黃瓜魚丸X1 黃瓜+魚丸-煮	針菇高麗 高麗+金針菇-炒	有機蔬菜	S芹香蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜		6.4	2.6	2.3	2.5	813
11	四	芝麻飯	洋蔥肉片 豬肉+洋蔥-煮	椒鹽什錦 蔬菜+百頁-炒	螞蟻上樹 蔬菜+粉絲+絞肉-炒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+洋芋	果汁	6.3	2.7	2.6	2.7	830
12	五	五穀飯	年糕雞 雞肉+年糕+蔬菜-煮	S洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	S三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	S蜜薯QQ圓 地瓜+QQ圓		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
15	一	義大利麵	蒜香豬排X1 豬排-煮	義大利肉醬 豬肉+蔬菜-煮	S毛豆玉米 玉米+蔬菜+毛豆-炒	安心蔬菜	錦菇白菜湯 白菜+菇	乳品	6.5	2.8	2.3	2.5	835
16	二	白飯	S咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	鍋燒凍腐 高麗+凍腐+菇-煮	S木耳扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	珍珠紅茶 珍珠	水果	6.4	2.3	2.7	2.6	805
17	三	有機白飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	S雞絲豆芽 豆芽+紅蘿蔔+雞肉-炒	S雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	S洋芋玉米湯 玉米+洋芋+蔬菜		6.5	2.8	2.2	2.8	846
18	四	紅藜飯	腐乳燒雞 雞肉+蔬菜-煮	◎沙茶肉羹 蔬菜+肉羹-炒	S黃瓜什錦 黃瓜+紅蘿蔔+菇-煮	有機蔬菜	韓式黃芽湯 黃芽+蔬菜	水果	6.3	2.7	2.5	2.6	823
19	五	燕麥飯	醬燒排骨 豬肉+蔬菜-煮	榨菜干片 豆干+榨菜-炒	S鮮蔬粉絲 高麗+木耳+紅蘿蔔+冬粉-炒	安心蔬菜	S南瓜濃湯 南瓜+蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.5	825
22	一	香菇絲油飯	烤雞排X1 雞排-烤	S紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+蔬菜+豆簽-煮	安心蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+蔬菜	優酪乳	6.6	2.5	2.6	2.5	827
23	二	白飯	八角滷肉 豬肉+冬瓜-滷	肉醬洋芋 洋芋+蔬菜+豬肉-煮	S紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
24	三	有機白飯	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	S泰式玉米豬 玉米+蔬菜+豬肉-煮	S鮮炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.5	2.2	2.8	823.5
25	四	糙米飯	S薑汁燒肉 豬肉+紅蘿蔔+薑-煮	香滷麵腸 蘿蔔+麵腸-煮	S玉米花椰 花椰+玉米-炒	有機蔬菜	筍絲豆腐湯 筍+豆腐+蔬菜	果汁	6.5	2.6	2.5	2.5	825
26	五	燕麥飯	S蒲燒雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-燒	糖醋油腐 油豆腐+小黃瓜-煮	木耳鮮瓜 扁蒲+木耳-煮	安心蔬菜	S羅宋湯 高麗+洋蔥+芹+蕃茄+雞骨		6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	一	小米飯	壽喜燒 豬肉+洋蔥+柴魚-煮	S脆炒薯絲 豆薯+木耳+紅蘿蔔-炒	筍香海茸 海茸+筍-炒	安心蔬菜	S蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋	乳品	6.4	2.7	2.3	2.8	834
30	二	白飯	香草洋芋雞 雞肉+洋芋+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+蔬菜+豬肉-炒	S三色高麗 高麗+木耳+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	針菇時瓜湯 扁蒲+金針菇	水果	6.2	2.6	2.6	2.7	815.5

【營養教育】抗寒飲品，建議一份熱量控制在200大卡，牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或消夜，低負擔且為健康的好選擇。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣

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 及豆制品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品	油炸品	甜湯
0次	1次	11次	10次	22次	0次	4次	1次	4次