

宏遠111年3月菜單建成國中



◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+黃佩珊+陳亞凡 ◎ 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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱒魚等魚類及其製品，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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	S蔬菜	湯品	備註	全糖糖類(份)	玉米(份)	雞蛋類(份)	油類類(份)	魚蛋(份)
1	二	野菇炊飯	★椒鹽炸雞翅X1 雞翅-炸	S回鍋乾片 蔬菜+豆乾+紅蘿蔔-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	履歷蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜	水果	6.6	2.6	2.3	2.7	836
2	三	有機白飯	打拋豬 豬肉+蔬菜-炒	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-蒸	S金粒鮮瓜 冬瓜+玉米-炒	有機蔬菜	S鮮蔬雞湯 扁蒲+紅蘿蔔+雞骨		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
3	四	芝麻飯	S咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	和風甜不辣 蘿蔔+甜不辣X1-煮	木耳高麗 高麗+木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果	6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
4	五	薏仁飯	筍扣豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	S南瓜豆腐 南瓜+豆腐-煮	S三色豆芽 豆芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	S玉米蛋花湯 玉米+蛋		6.5	2.5	2.5	2.6	822
7	一	蘑菇醬鐵板麵	三杯翅小腿X2 翅小腿-煮	海鮮丸X2 海鮮丸-煮	清炒海根 海根+蔬菜-炒	履歷蔬菜	大醬湯 豆腐+蔬菜	乳品	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	二	白飯	S麻油肉片 豬肉+蔬菜+枸杞-煮	香料油腐 油豆腐+米血糕+義式香料-煮	S白菜滷 白菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	三	有機白飯	蠔油香菇雞 雞肉+菇-煮	S玉米肉蓉 玉米+紅蘿蔔+豬肉-炒	熱炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機蔬菜	S雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	四	胚芽飯	泡菜豬 豬肉+蔬菜-煮	雞絲黃芽 黃豆芽+雞肉-炒	S紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	S南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋	果汁	6.4	2.6	2.5	2.7	827
11	五	紅藜飯	★脆皮雞排X1 雞排-炸	五香肉臊 蔬菜+豬肉-煮	針菇鮮瓜 黃瓜+針菇-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	一	古早味炒飯	香嫩豬排X1 豬排-煮	蝦捲X1 蝦捲-烤	S紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	筍香雞湯 筍+雞肉	優酪乳	6.5	2.7	2.3	2.6	832
15	二	白飯	滷雞翅X1 雞翅-滷	S莎莎醬豬肉 蔬菜+豬肉-炒	清炒高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶+排骨	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
16	三	有機白飯	奶香燉肉 豬肉+蔬菜-燉	鮮瓜雞丁 冬瓜+雞肉-煮	S香甜玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	S番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
17	四	五穀飯	塔香嫩雞 雞肉+蔬菜-燒	黑輪條X1 黑輪條-燒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
18	五	薏仁飯	S醃焗燒肉 豬肉+蔬菜+紅蘿蔔-滷	酸甜百頁雞 雞肉+百頁-炒	S鮮蔬寬粉 蔬菜+寬粉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
21	一	肉醬義大利麵	醬烤雞排X1 雞排-烤	肉鬆御飯糰X1 肉鬆御飯糰	木耳鮮瓜 扁蒲+木耳-炒	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+排骨	乳品	6.6	2.7	2.4	2.7	846
22	二	白飯	S咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	味噌油腐 蔬菜+油豆腐-煮	S鮑菇玉米 玉米+鮑菇-炒	履歷蔬菜	S羅宋湯 蔬菜+番茄	水果	6.5	2.6	2.6	2.6	832
23	三	有機白飯	麻油雞 雞肉+蔬菜-煮	S糖醋乾丁 蔬菜+豆乾+紅蘿蔔-炒	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	有機蔬菜	珍珠紅茶 珍珠		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
24	四	糙米飯	S茄汁燉肉 豬肉+洋葱-燉	椒鹽雞丁X3 雞肉+蔬菜-炒	彩椒豆芽 豆芽+彩椒-炒	有機蔬菜	白菜針菇湯 蔬菜+金針	果汁	6.3	2.7	2.4	2.7	825
25	五	薏仁飯	紐奧良烤翅腿X2 翅小腿-烤	滷味拼盤 蔬菜+魚丸X1-滷	S枸杞鮮瓜 瓜果+枸杞-煮	有機蔬菜	薑絲豆腐湯 蔬菜+豆腐+薑		6.5	2.6	2.5	2.7	834
28	一	紫米飯	橙汁排骨 豬肉+蔬菜-燒	S香甜玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒	麻香高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	柴魚油腐湯 蔬菜+油豆腐+柴魚	優酪乳	6.6	2.7	2.3	2.7	843.5
29	二	白飯	★海鮮排X1 海鮮排-炸	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮	芹香豆芽 豆芽+芹-炒	履歷蔬菜	包心圓甜湯 包心圓+豆	水果	6.4	2.7	2.2	2.6	822.5
30	三	有機白飯	義式青醬豬 豬肉+蔬菜-煮	雞塊X2 雞塊-烤	S清炒白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	S番茄蛋花湯 蔬菜+番茄+蛋		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
31	四	胚芽飯	烤翅小腿X2 翅小腿-烤	S咖哩肉醬 洋芋+紅蘿蔔+豬肉-炒	鮮菇鮑瓜 扁蒲+菇-炒	有機蔬菜	筍香排骨湯 筍+排骨	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822

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。

豆類		主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
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	11次	11次	23次	0次	8次	3次	
							5次	

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣 ※本校未使用輻射汙染食品

S: 護眼營養素