宏遠108年10月菜單新興國中

◎ 營 養 師 :黃元志/方慈靈/莊筑雅 ◎地址: 新北市五股區五權路54號 ◎電話: (02) 2290-0198

★ 宏 遠 午 餐 全 面 使 用 非 基 因 改 造 豆 類 製 品 及 玉 米，請 安 心 食 用。★

＊本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鯖魚等魚類及其製品，不適其過敏體質者食用＊

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	二	燕麥飯	沙茶炒肉片 豬肉+蔬菜-燒	★香酥魚柳X2 魚柳-炸	雙色花椰 雙色花椰-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.1	2.7	2.3	2.6	804
2	三	白飯	和風照燒雞 雞肉+芝麻-煮	咖哩洋芋魚卵捲 洋芋+蔬菜+魚卵捲-煮	油燜鮮筍 筍+木耳-燒	有機蔬菜	鮮菇彩頭湯 蘿蔔+菇	乳品	6.3	2.6	2.3	2.5	806
3	四	糙米飯	梅干燒豬腳 豬肉+豬腳+筍干+梅干-燒	★炸雞排X1 雞排-炸	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-炒	安心蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蛋		6.4	2.5	2.3	2.4	801
4	五	芝麻飯	甜醬翅小腿 翅小腿(每人2隻)-燒	炸醬肉燥貢丸 豆乾+毛豆+絞肉+貢丸-滷	櫻花蝦高麗 高麗+蔬菜+櫻花蝦-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋		6.3	2.6	2.4	2.5	809
5	六	肉燥拌麵	塔香肉柳 豬肉+蔬菜-煮	洋芋燴雞蛋 洋芋+蛋-炒	脆炒豆芽菜 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米		6.5	2.5	2.3	2.5	813
7	一	小米飯	黑胡椒肉片 豬肉+蔬菜-燒	蔬菜炒蝦球 蔬菜+蝦球-炒	三杯油腐 油豆腐-燒	安心蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825
8	二	白飯	咖哩魚 魚肉+蔬菜-煮	豆干滷蛋 蛋+豆干-滷	野菇玉米 玉米+菇-炒	安心蔬菜	巧達湯 洋芋+蛋+洋蔥		6.3	2.6	2.4	2.5	809
9	三	焗烤白醬義大利麵	紅燒豬肉排 豬肉+蔬菜-煮	★雞米花X3 雞肉-炸	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+蛋	乳品	6.3	2.6	2.3	2.4	802
14	一	白飯	洋蔥肉柳 豬肉+洋蔥-煮	烤雞腿X1 雞腿-烤	毛豆玉米 玉米+毛豆-煮	安心蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜	水果	6.1	2.6	2.3	2.5	792
15	二	糙米飯	滷豬排 豬排-滷	沙茶魚丁 蔬菜+魚肉-煮	炒海帶絲 海帶絲+蔬菜-炒	安心蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+海芽+小魚干		6.1	2.7	2.3	2.6	804
16	三	胚芽飯	糖醋醬雞丁 雞肉+蔬菜-燒	筍燒肉片 筍+豬肉-煮	豆簽時瓜 瓜果+豆簽-燒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨	乳品	6.3	2.6	2.3	2.5	806
17	四	台式炒飯	蠔油雞 雞肉+蔬菜-煮	洋蔥豬排 豬排+洋蔥-煮	沙茶鮮瓜 瓜果-煮	安心蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋		6.2	2.7	2.2	2.7	813
18	五	芝麻飯	花瓜雞 雞肉+花瓜-燒	茄汁洋蔥蛋 蛋+洋蔥-炒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	安心蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.3	2.6	2.4	2.5	809
21	一	白飯	燒烤醬肉片 豬肉-燒	洋芋雞 洋芋+雞肉-煮	拌炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	6.1	2.6	2.3	2.5	792
22	二	五穀飯	醬燒雞 雞肉+蔬菜-燒	叉燒肉X3 叉燒肉-烤	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.1	2.7	2.3	2.6	804
23	三	白飯	滷豬排 豬排-滷	蘑菇洋蔥蛋 蛋+洋蔥+蘑菇-煮	蝦皮大瓜 瓜果+蝦皮-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 玉米+海芽+排骨	乳品	6.3	2.6	2.3	2.5	806
24	四	燕麥飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	★海苔薯球 薯球(每人5個)-炸	玉米滑蛋 玉米+蛋-煮	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+木耳+菇		6.2	2.7	2.2	2.7	813
25	五	南瓜炒米粉	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	豆腐燒魚 豆腐+魚肉-燒	炒高麗菜 高麗+蔬菜-炒	安心蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜+雞肉		6.3	2.6	2.4	2.5	809
28	一	白飯	紅燒雞 雞肉-燒	糖醋肉丸子 蔬菜+肉丸子-燒	鮮蔬玉米 玉米+蔬菜-煮	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825
29	二	燕麥飯	五味醬燒肉 豬肉-燒	烤蝦捲X2 蝦捲-烤	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	蛋花湯 液蛋+蔬菜		6.3	2.6	2.4	2.5	809
30	三	白飯	★香酥炸雞排 雞排-炸	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	鮮炒花椰 花椰-炒	有機蔬菜	蜜薯綠豆湯 地瓜+綠豆	乳品	6.3	2.6	2.3	2.5	806
31	四	五穀飯	茄汁燒肉片 豬肉+蔬菜-燒	★炸魚排X1 魚排-炸	脆炒三絲 蔬菜+海帶絲-炒	安心蔬菜	冬瓜湯 冬瓜		6.4	2.5	2.3	2.4	801

【營養教育】要「補充鐵質」：吃肉比吃水果有效，吃紅肉又比白肉有效！幫助成長，不容易疲倦！