



宏遠



108年12月菜單新興國中

◎ 營養師：黃元志/方慈霞/莊筑雅/林芮甄 ◎ 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、含麩筋蛋白之穀物製品、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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	備註	營養成分				
									全糖類	豆魚	蛋類	油類	熱量
2	一	白飯	滷肉 豬肉+蔬菜-燒	香草黃金丸 洋芋+魚蛋+蔬菜-煮	蜜汁豆乾 豆干+芝麻-煮	安心蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果+雞肉	水果	6.3	2.5	2.2	2.5	796
3	二	糙米飯	三杯雞 雞肉-炒	★香酥炸魚丁 魚肉(X3)-炸	金黃玉米 玉米+蔬菜-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.3	2.4	2.1	2.6	790.5
4	三	白飯	京醬豬排 豬排-燒	椰菜佐魚卵捲 花椰菜+魚卵捲-煮	鮮菇時蔬 蔬菜+菇-燒	有機蔬菜	蛋花湯 玉米+洋芋+蛋	乳品	6.2	2.3	2.2	2.5	774
5	四	胚芽飯	酸甜翅小腿 翅小腿(X2)-煮	咖哩肉茸薯塊 洋芋+蔬菜+絞肉-煮	花生海結 海帶結+蔬菜+花生-油	安心蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		6.3	2.4	2.3	2.4	786.5
6	五	炸醬乾拌麵	燒肉丼 豬肉+蔬菜-燒	椒鹽烤雞翅 雞翅-烤	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-炒	安心蔬菜	山粉圓 山粉圓		6.4	2.4	2.3	2.5	798
9	一	五穀飯	韓式泡菜雞 雞肉+泡菜-炒	醬燒豬排 豬排-燒	沙茶肉羹 蔬菜+肉羹-燒	安心蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	788.5
10	二	白飯	椰香咖哩豬 豬肉+洋芋-煮	★鹽酥雞 雞肉(X4)-炸	彩椒豆芽 豆芽菜+彩椒-炒	安心蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.5	2.2	2.3	787
11	三	小米飯	梅林醬雞排 雞排-燒	紅燒鮮蔬豬肉 蔬菜+豬肉-燒	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	燒仙草 豆類	乳品	6.4	2.4	2.2	2.4	791
12	四	白飯	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣+椒鹽-炒	蒜香雙花 雙色花椰菜+蒜-炒	安心蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		6.4	2.5	2.3	2.5	805.5
13	五	糙米飯	黑胡椒雞丁 雞肉+蔬菜-煮	肉醬滷蛋 蛋(X1)+玉米+絞肉+煮	鮮菇蘿蔔 蘿蔔+菇-煮	安心蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海芽+小魚乾		6.2	2.4	2.3	2.5	784
16	一	白飯	紅燒燉肉 豬肉+紅蘿蔔-煮	★炸雞腿 雞腿-炸	蛋酥時蔬 蔬菜+蛋酥-燒	安心蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹	水果	6.3	2.3	2.1	2.6	783
17	二	胚芽飯	芝香蜜汁雞 雞肉+芝麻-燒	肉燥油豆腐 油豆腐+絞肉-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-炒	安心蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓		6.3	2.4	2.2	2.6	793
18	三	白飯	醬燒豬排 豬排-燒	味噌雞丁 蔬菜+雞肉-煮	鮑菇花椰 蔬菜+鮑菇-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+排骨	乳品	6.3	2.5	2.1	2.6	798
19	四	五穀飯	迷迭香雞排 雞排-烤	茄汁甜蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	紅絲鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲		6.2	2.4	2.3	2.5	784
20	五	焗烤茄汁 義大利麵	蘑菇醬肉片 豬肉+蘑菇醬-燒	銀絲卷 銀絲卷-蒸	蝦香高麗 高麗菜+蝦米-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蛋		6.4	2.4	2.1	2.6	797.5
23	一	白飯	甜醬燒雞丁 雞肉-燒	蒸蛋 蛋-蒸	玉米肉茸 玉米+絞肉+蔬菜-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	788.5
24	二	蕎麥飯	筍干滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-油	★炸魚柳條 魚柳條(X2)-炸	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜+綠豆		6.2	2.5	2.2	2.5	789
25	三	五穀飯	洋蔥嫩雞 雞肉+洋蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	鮮炒大瓜 瓜果+蔬菜-燒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋+蔬菜	乳品	6.3	2.4	2.2	2.4	784
26	四	白飯	豆瓣醬豬排 豬排-燒	韓式泡菜鍋 蔬菜+凍豆腐+貢丸-煮	薑黃咖哩 洋芋+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋		6.4	2.3	2.3	2.5	790.5
27	五	古早味炒飯	宮保雞丁 雞肉+花生-炒	酸甜醬海鮮排 海鮮排-燒	蝦香白菜滷 白菜+木耳+蝦米-油	安心蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨		6.3	2.4	2.3	2.5	791
30	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋-煮	烤雞腿 雞腿-烤	脆炒高麗 高麗菜-炒	安心蔬菜	麵線羹 麵線	水果	6.2	2.4	2.1	2.5	779
31	二	白飯	★鹽酥雞 雞肉(X4)-炸	咖哩豬肉寬粉 冬粉+蔬菜+絞肉-煮	紅燒鮮瓜 瓜果+薑絲-燒	安心蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+排骨		6.4	2.2	2.2	2.6	785
主菜種類<次/月>			主菜食材特性分析<次/月>			副菜加工食材分析<次/月>		其他分析<次/月>					
豆類及其製品	魚肉海鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 材	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯				
0次	0次	11次	11次	22次	0次	4次	2次	5次	4次				