



宏遠



109年6月菜單 新興國中

◎ 營養師：黃元志/方慈霞/林丙甄/王妍方 ◎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	主菜一	主菜二	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油類類	熱量
1	一	白飯	和風咖哩豬 豬肉+洋芋+蔬菜-煮	甜醬米血糕 米血糕+百頁-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-炒	安心蔬菜	小魚海芽湯 海芽+小魚乾	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	794
2	二	胚芽飯	三杯雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	鮮炒時蔬 蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米湯 玉米+洋芋+蛋		6.2	2.4	2.4	2.4	782
3	三	白飯	醬燒豬排X1 豬排-燒	蘿蔔雞丁 蘿蔔+雞肉-煮	韭香豆芽 豆芽菜+蔬菜+韭菜-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 蛋+海芽	乳品	6.4	2.3	2.1	2.5	786
4	四	五穀飯	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	客家小炒 豆干+豬肉+蔬菜-煮	薑絲大瓜 瓜果+薑絲-煮	安心蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+排骨		6.4	2.4	2.3	2.4	794
5	五	肉醬 義大利麵	★炸雞排X1 雞排-炸	鮪魚 玉米+鮪魚+蛋+蔬菜-煮	蝦米時蔬 蔬菜+蝦米-煮	安心蔬菜	冬瓜甜湯 山粉圓		6.3	2.3	2.2	2.4	777
8	一	燕麥飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	蒸蛋 蛋-蒸	蔬菜海結 蔬菜+海結-煮	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜	水果	6.4	2.3	2.3	2.3	782
9	二	白飯	紅燒豬肉 豬肉+冬瓜-燒	★炸雞丁X3 雞肉-炸	蒜香玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	鮮菇時瓜湯 瓜果+菇		6.3	2.3	2.3	2.4	779
10	三	胚芽飯	芝麻蒲燒雞 雞肉+紅蘿蔔+芝麻-燒	鮮筍炒肉片 筍+豬肉-煮	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+排骨	乳品	6.3	2.3	2.2	2.3	772
11	四	白飯	京醬豬排X1 豬排-燒	奶醬黃金魚蛋 洋芋+蔬菜+魚蛋-煮	鮮菇大瓜 瓜果+蔬菜+菇-炒	安心蔬菜	薑汁地瓜湯 地瓜+薑		6.4	2.3	2.3	2.5	791
12	五	台式 肉茸炒飯	芝香烤雞排X1 雞排-烤	◎奶滋 可樂餅X2 可樂餅-烤	番茄炒蛋 蛋+番茄+蔬菜-炒	安心蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.3	2.4	2.3	2.3	782
15	一	五穀飯	泡菜燒肉 豬肉+蔬菜+泡菜-煮	★炸雞腿X1 雞腿-炸	脆炒銀芽 豆芽菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+菇	水果	6.4	2.3	2.4	2.3	784
16	二	燕麥飯	宮保雞丁 雞肉+蔬菜+花生-煮	南瓜歐姆蛋 蛋+南瓜+蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	安心蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.4	2.3	2.3	2.4	786
17	三	白飯	烤肉醬豬排X1 豬排-煮	蔬燒肉燥 蔬菜+豬肉-煮	蝦香高麗 高麗菜+蝦米-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米+洋芋+蛋	乳品	6.2	2.4	2.2	2.3	773
18	四	胚芽飯	★炸雞翅X1 雞翅-炸	夯烤地瓜X1 地瓜-烤	野菇時蔬 青花椰+菇-炒	安心蔬菜	排骨湯 蔬菜+排骨		6.4	2.3	2.2	2.5	788
19	五	白飯	筍干滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-滷	螞蟻上樹 冬粉+豬肉+木耳-炒	木耳扁蒲 扁蒲+木耳-炒	安心蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.3	2.4	2.3	2.3	782
20	六	鮮菇白醬麵	菇菇燒雞 雞肉+菇+蔬菜-煮	御飯糰X1 御飯糰	什錦三色 玉米+蔬菜-炒	安心蔬菜	蘿蔔豚骨湯 蘿蔔+排骨		6.2	2.3	2.2	2.3	765
22	一	白飯	蔥爆肉柳 豬肉+蔬菜-煮	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	泰式豆薯 豆薯+蔬菜-炒	安心蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜+豆腐	水果	6.3	2.3	2.2	2.3	772
23	二	紅藜飯	鹽酥雞 雞肉-炸	紅燒肉茸嫩腐 豆腐+絞肉+蔬菜-煮	鮮菇時瓜 瓜果+香菇-炒	安心蔬菜	南瓜豬肉湯 南瓜+豬肉		6.4	2.3	2.4	2.5	793
24	三	白飯 【附香鬆包】	沙茶肉排X1 豬排-燒	脆芹炒黑輪 芹+黑輪-炒	竹筍炒肉絲 筍+豬肉+木耳-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米	乳品	6.3	2.4	2.3	2.3	782
29	一	燕麥飯	★香酥雞排X1 雞排-炸	肉燥貢丸X1 豆干+絞肉+蔬菜+貢丸-煮	什錦鮮瓜 瓜果+麵線-煮	安心蔬菜	味噌菇菇湯 蛋+蔬菜	水果	6.3	2.3	2.3	2.5	784
30	二	白飯	南瓜咖哩豬 豬肉+南瓜+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	薑絲海茸 海茸+薑-煮	安心蔬菜	枸杞大瓜湯 瓜果+枸杞		6.3	2.4	2.3	2.3	782



宏遠



109年6月素菜單 新興國中

◎ 營養師：黃元志/方慈麗/林芮甄/王妍方 ◎ 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	菜色			蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	油類	熱量
1 一	白飯	芝麻蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	鮑菇玉米 玉米+鮑菇-煮	木耳時蔬 時蔬+木耳-煮	安心蔬菜	味噌蘿蔔湯 雙色蘿蔔	水果	5.3	2.4	2.3	2.4	717
2 二	胚芽飯	蘑菇醬油腐 油豆腐+青豆-煮	紅絲花椰 花椰菜+蔬菜-煮	針菇大瓜 瓜果+金針菇-煮	安心蔬菜	竹筍湯 竹筍		5.3	2.5	2.3	2.3	720
3 三	台式炒飯	甜麵醬干絲 干絲-燒	薑絲鮮瓜 瓜果+薑-煮	芹炒鮑菇 鮑菇+芹-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯	乳品	5.3	2.4	2.4	2.3	715
4 四	五穀飯	榨菜香干 豆干+榨菜-煮	脆炒銀芽 豆芽菜+蔬菜-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔-煮	安心蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+菇		5.2	2.3	2.3	2.5	707
5 五	白飯	三杯百頁 百頁-煮	炒時蔬 時蔬-炒	豆瓣鮮筍 鮮筍+蔬菜-煮	安心蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑		5.3	2.5	2.3	2.4	724
8 一	燕麥飯	紅燒豆腐 豆腐+青豆-煮	鮮菇時蔬 蔬菜+菇-煮	炒季節時蔬 時蔬-炒	安心蔬菜	四神湯 洋芋+芡實+薏仁+蓮子	水果	5.3	2.3	2.3	2.4	709
9 二	白飯	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	脆炒高麗 高麗菜-炒	夯烤地瓜 地瓜-烤	安心蔬菜	薑絲大瓜湯 瓜果-煮		5.4	2.4	2.3	2.4	724
10 三	日式炒烏龍	滷蘭花干 蘭花干-滷	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-煮	黃金玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜	乳品	5.3	2.5	2.3	2.5	729
11 四	白飯	鮑菇炒素雞 豆雞+菇-煮	白醬洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	麻香黃芽 黃豆芽-煮	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		5.4	2.3	2.3	2.4	716
12 五	紫米飯	炸醬毛豆干丁 豆干+毛豆-煮	木耳時瓜 時瓜+蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	米粉湯 米粉		5.3	2.4	2.3	2.4	717
15 一	五穀飯	醬爆麵腸 麵腸+九層塔-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	八角毛豆 毛豆菜-煮	安心蔬菜	竹筍湯 筍+蔬菜	水果	5.4	2.3	2.4	2.4	719
16 二	燕麥飯	素牛蒡排 牛蒡排-煮	三杯鮑菇 鮑菇+蔬菜-煮	茼蒿大瓜 瓜果+素蝦仁-煮	安心蔬菜	玉米湯 玉米+洋芋		5.2	2.2	2.4	2.5	702
17 三	義大利麵	燒香竹腸 香竹腸-燒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-煮	雙星花椰 花椰菜-炒	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶	乳品	5.3	2.3	2.4	2.5	716
18 四	胚芽飯	香滷油豆腐 油豆腐+海帶結-滷	燉煮鮮瓜 瓜果-煮	鮮炒筍絲 筍+蔬菜-煮	安心蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜		5.4	2.3	2.3	2.4	716
19 五	白飯	五香豆干X2 豆干-煮	紅片大瓜 瓜果+紅蘿蔔-煮	芋香玉米 玉米+芋頭+蔬菜-煮	安心蔬菜	蕃茄蔬菜湯 豆腐+蕃茄		5.2	2.4	2.2	2.4	707
20 六	糙米飯	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	御飯糰X1 御飯糰	紅燒土豆絲 洋芋+蔬菜-煮	安心蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹		5.3	2.3	2.3	2.4	709
22 一	白飯	素肉燥百頁 百頁+素肉燥-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	豆豉鮮瓜 瓜果+豆豉-煮	安心蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	水果	5.3	2.3	2.3	2.4	709
23 二	紅藜飯	什錦豆腐 豆腐+玉米+蔬菜-煮	黃金玉米 玉米+蔬菜-煮	炒季節時蔬 時蔬-炒	安心蔬菜	海芽湯 海芽		5.4	2.3	2.3	2.3	712
24 三	白飯	鮮蔬黑干 黑豆干+蔬菜-煮	脆炒三絲 豆芽菜+蔬菜-炒	炒高麗菜 高麗菜-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+薑絲	乳品	5.3	2.3	2.3	2.4	709
29 一	燕麥飯	泡菜年糕凍腐 凍豆腐+蔬菜-煮	鮮菇滑時瓜 瓜果+菇-煮	炒時蔬 時蔬-炒	安心蔬菜	味噌菇菇湯 雙色蘿蔔+菇	水果	5.4	2.3	2.4	2.5	723
30 二	白飯	芹炒干片 干片+芹-炒	南瓜咖哩 洋芋+南瓜-煮	醬燒茄子 茄子-燒	安心蔬菜	海帶湯 海帶		5.3	2.3	2.3	2.4	709