

# HY 宏遠 109年7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

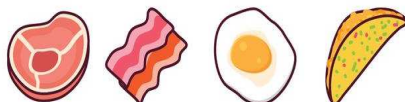
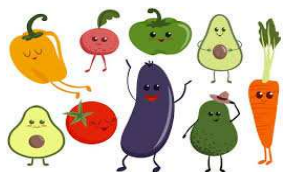
★ 宏遠午餐全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★

\* 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  | 全穀類<br>種類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 糖量    |
|-----------|-----------|-------|------------------------|----------------------|--------------------|------|--------------------|-----|-----------|-----------|-----|-----|-------|
| 1         | 三         | 糙米飯   | ★炸雞排X1<br>雞排-炸         | 京醬豬肉<br>豬肉+洋蔥-煮      | 雙色花椰<br>花椰菜-炒      | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔+排骨     | 乳品  | 6.2       | 2.3       | 2.2 | 2.3 | 765   |
| 2         | 四         | 胚芽飯   | 茄汁豬排X1<br>豬排-燒         | 沙茶魷魚羹<br>蔬菜+魷魚羹-煮    | 彩蔬玉米<br>玉米+蔬菜-煮    | 安心蔬菜 | 小魚海帶湯<br>海帶+薑絲+小魚干 |     | 6.4       | 2.4       | 2.3 | 2.5 | 798   |
| 3         | 五         | 燒肉烏龍麵 | 雞肉親子丼<br>雞肉+洋蔥+蛋-煮     | 奶皇包X1<br>奶皇包-蒸       | 鮮菇大瓜<br>瓜果+菇-煮     | 安心蔬菜 | 番茄蛋花湯<br>蛋+番茄      |     | 6.3       | 2.4       | 2.3 | 2.3 | 782   |
| 6         | 一         | 五穀飯   | 醬燒豬排X1<br>豬排-燒         | 泡菜年糕雞<br>蔬菜+雞肉+年糕-煮  | 芝香海結<br>海帶結+芝麻-煮   | 安心蔬菜 | 日式豆腐湯<br>豆腐+海芽     | 水果  | 6.3       | 2.4       | 2.3 | 2.3 | 782   |
| 7         | 二         | 燕麥飯   | 蜜汁照燒雞<br>雞肉+地瓜+蔬菜+芝麻-煮 | 五更豆腐煲<br>豆腐+榨菜+豬肉-煮  | 紅絲花椰<br>花椰菜+紅蘿蔔-煮  | 安心蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米+蛋      |     | 6.3       | 2.3       | 2.3 | 2.4 | 779   |
| 8         | 三         | 白飯    | 蘑菇肉柳<br>豬肉+蔬菜+蘑菇醬-煮    | 粉紅醬貢丸<br>蔬菜+貢丸+米血糕-煮 | 鐵板什錦<br>豆芽菜+蔬菜-煮   | 有機蔬菜 | 筍仔雞湯<br>筍+雞肉       | 乳品  | 6.3       | 2.3       | 2.4 | 2.3 | 777   |
| 9         | 四         | 糙米飯   | 紅燒豬肉<br>豬肉+紅蘿蔔-燒       | 烤雞腿X1<br>雞腿-烤        | 紅絲高麗菜<br>高麗菜+紅蘿蔔-煮 | 安心蔬菜 | 綠豆地瓜湯<br>綠豆+地瓜     |     | 6.4       | 2.5       | 2.2 | 2.5 | 803   |
| 10        | 五         | 豚肉蛋炒飯 | 茄汁菇菇肉片<br>豬肉+蔬菜+菇-煮    | ◎★麥克雞塊X2<br>麥克雞塊-炸   | 開陽時瓜<br>瓜果+蝦米-煮    | 安心蔬菜 | 鮮菇肉絲湯<br>蔬菜+豬肉+菇   |     | 6.3       | 2.4       | 2.3 | 2.3 | 782   |
| 13        | 一         | 胚芽飯   | 三杯雞<br>雞肉+蔬菜+九層塔-煮     | 八寶干丁<br>豆干+蔬菜+絞肉-煮   | 什錦薯絲<br>豆薯+豬肉+蔬菜-煮 | 安心蔬菜 | 時菇鮮瓜湯<br>瓜果+菇      | 水果  | 6.5       | 2.3       | 2.3 | 2.3 | 788.5 |
| 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<br>及其  | 魚肉<br>及海鮮 | 豬 肉   | 雞 肉                    | 生鮮食材                 | 調理<br>食品           | 加工食品 | 油炸品                | 甜 湯 |           |           |     |     |       |
| 0次        | 0次        | 15次   | 15次                    | 30次                  | 0次                 | 7次   | 6次                 | 5次  |           |           |     |     |       |

## 【營養教育】

- 《每天早晚一杯奶》：每天早上和晚上要各喝一杯牛奶（約240毫升），來補充蛋白質和國人十分缺乏的鈣質。
- 《每餐水果拳頭大》：每一餐都要吃到一個拳頭大的水果。選擇各類多種顏色的水果，以攝取豐富的膳食纖維、維生素C和有抗氧化功能的植化素。
- 《菜比水果多一點》：每餐吃的蔬菜量要比一個拳頭多一些。攝取到各種不同顏色蔬菜所含的植化素。
- 《飯跟蔬菜一樣多》：飯和蔬菜吃的份量差不多。在自助餐多選擇糙米、紫米或五穀飯等全穀雜糧，可以補充到更多的膳食纖維與其他營養素。
- 《豆魚蛋肉一掌心》：每餐的蛋白質食物，大約要吃到一個掌心的大小。記得盡量別選擇油炸的主菜哦！
- 《堅果種子一茶匙》：每一餐的堅果種子類，約是一茶匙或一個拇指指節的大小；也可以一次吃掉一整天的建議量，約是一湯匙或一個拇指的大小。可以自己準備無調味的堅果在餐間肚子餓時吃，營養會更加均衡！



# HY 宏遠 104年7月菜單 新興國中

◎ 營養師：黃元志/方慈霞/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              | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量  |     |     |
|----|---|--------|---------------------|--------------------|------------------|------|--------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 三 | 香椿鮮菇炒飯 | 蜜汁蘭花干<br>蘭花干-煮      | 薑絲大瓜<br>瓜果-煮       | 白菜滷<br>白菜+蔬菜     | 有機蔬菜 | 筍絲豆腐湯<br>筍+豆腐      | 乳品    | 5.3 | 2.4 | 2.4 | 2.4 | 719 |
| 2  | 四 | 胚芽飯    | 醬爆豆雞片<br>豆雞+蔬菜-煮    | 蜜燒雙絲<br>地瓜+芋頭-煮    | 炒高麗菜<br>高麗菜-炒    | 安心蔬菜 | 四神湯<br>洋芋+芡實+山藥+蓮子 |       | 5.3 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 721 |
| 3  | 五 | 白飯     | 素佛跳牆<br>素排骨+筍干+芋頭-煮 | 咖哩素丸<br>洋芋+素丸子-煮   | 八角毛豆莢<br>毛豆莢-煮   | 安心蔬菜 | 羅宋湯<br>蔬菜-煮        |       | 5.3 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 724 |
| 6  | 一 | 五穀飯    | 糖醋烤麩<br>烤麩+蔬菜-煮     | 烤地瓜<br>地瓜-烤        | 木耳大瓜<br>瓜果+木耳-煮  | 安心蔬菜 | 芋頭米粉湯<br>米粉+芋頭     | 水果    | 5.3 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 709 |
| 7  | 二 | 燕麥飯    | 茄汁素火腿<br>素火腿排-煮     | 黃金玉米<br>玉米+蔬菜-煮    | 梅干時瓜<br>瓜果+梅干菜-煮 | 安心蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐+海芽       |       | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 717 |
| 8  | 三 | 蕃茄義大利麵 | 蔬菜嫩腐<br>豆腐+蔬菜-煮     | 紅燒豆皮<br>蔬菜+豆皮-燒    | 芹炒鮑菇<br>鮑菇+芹-炒   | 有機蔬菜 | 素肉骨茶湯<br>雙色蘿蔔      | 乳品    | 5.3 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 729 |
| 9  | 四 | 糙米飯    | 花生香干<br>豆干+花生-煮     | 紅絲高麗菜<br>高麗菜+紅蘿蔔-煮 | 豆瓣劍筍<br>筍-煮      | 安心蔬菜 | 薑絲鮮瓜湯<br>瓜果+薑絲     |       | 5.4 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 721 |
| 10 | 五 | 白飯     | 醬淋蔬菜捲<br>蔬菜捲-煮      | 豆簽時瓜<br>瓜果+豆簽-煮    | 季節時蔬<br>蔬菜-炒     | 安心蔬菜 | 玉米素火腿湯<br>玉米+素火腿   |       | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 707 |
| 13 | 一 | 胚芽飯    | 醃醃鮮菇麵輪<br>麵輪+菇-煮    | 炒高麗菜<br>高麗菜-炒      | 紅燒洋芋<br>洋芋+蔬菜-煮  | 安心蔬菜 | 鮮菇蔬菜湯<br>蔬菜+菇      | 水果    | 5.3 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 709 |

## 【營養教育】

- 《每天早晚一杯奶》：每天早上和晚上要各喝一杯牛奶（約240毫升），來補充蛋白質和國人十分缺乏的鈣質。
- 《每餐水果拳頭大》：每一餐都要吃到一個拳頭大的水果。選擇各類多種顏色的水果，以攝取豐富的膳食纖維、維生素C和有抗氧化功能的植化素。
- 《菜比水果多一點》：每餐吃的蔬菜量要比一個拳頭多一些。攝取到各種不同顏色蔬菜所含的植化素。
- 《飯跟蔬菜一樣多》：飯和蔬菜吃的份量差不多。在自助餐多選擇糙米、紫米或五穀飯等全穀雜糧，可以補充到更多的膳食纖維與其他營養素。
- 《豆魚蛋肉一掌心》：每餐的蛋白質食物，大約要吃到一個掌心的大小。記得盡量別選擇油炸的主菜哦！
- 《堅果種子一茶匙》：每一餐的堅果種子類，約是一茶匙或一個拇指指節的大小；也可以一次吃掉一整天的建議量，約是一湯匙或一個拇指的大小。可以自己準備無調味的堅果在餐間肚子餓時吃，營養會更加均衡！

