

HOY 宏遠 109年11月菜單 新興國中

◎ 營養師：蔡秀芳、林佩芝 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0196

* 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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品等，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。★ 採用餐愉快★

日	週	主食	主菜	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	備註	全穀類 量(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
2	一	糙米飯	薯塊奶油燉雞 雞肉+洋芋-燉	方干燒肉 豆干+豬肉-燒	針菇高麗 高麗+針菇-炒	安心 蔬菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜+枸杞	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
3	二	芝麻飯	蔥爆豬肉 豬肉+蔬菜-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米+蔬菜-炒	彩椒豆芽 豆芽+甜椒-炒	安心 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞肉		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	三	白飯 有機白米	蜜糖雞排X1 雞排-燒	回鍋肉片 蔬菜+豆干+豬肉-炒	碧綠花椰 花椰+蔬菜-炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+蔬菜+排骨	乳品	6.6	2.7	2.4	2.7	846
5	四	白飯	鳳梨排骨 豬肉+蔬菜+鳳梨-燉	紹子肉醬豆腐 豆腐+豬肉-燒	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	安心 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋		6.5	2.6	2.5	2.7	834
6	五	肉茸炒飯	★炸雞排X1 雞排-炸	脆炒甜條 甜不辣+蔬菜-炒	鮮菇大瓜 瓜果+菇-炒	安心 蔬菜	芋香西米露 芋頭+西谷米		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
7	六 校慶	鮮蔬烏龍	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	香滷豆干 豆干-滷	雙色花椰 花椰+木耳-煮	安心 蔬菜	冰珍珠紅茶 珍珠+紅茶包	雞肉 御飯糰	6.7	2.6	2.6	2.5	841.5
10	二	五穀飯	芝麻蒲燒雞 雞肉+蔬菜+芝麻-燒	塔香油腐 油腐+豬肉+九層塔-滷	木須高麗 高麗+木耳-炒	安心 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨		6.6	2.5	2.5	2.6	829
11	三	白飯 有機白米	黑胡椒豬排X1 豬排X1+洋蔥-煮	三鮮花枝羹 蔬菜+花枝羹-燉	針菇時瓜 瓜果+針菇-炒	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜+雞肉	乳品	6.5	2.7	2.5	2.7	841.5
12	四	胚芽飯	麻油瓜仔雞肉 雞肉+冬瓜+花瓜-燒	胡蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	豆酥敏豆 敏豆+蔬菜-炒	安心 蔬菜	義式羅宋湯 蔬菜+洋蔥+番茄		6.5	2.6	2.6	2.6	832
13	五	地瓜飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	海山醬關東煮 白蘿蔔+貢丸+甜不辣-燒	毛豆玉米 玉米+毛豆+蔬菜-炒	安心 蔬菜	甜八寶湯 豆類		6.7	2.7	2.4	2.6	848.5
16	一	糙米飯	糖醋雞塊 雞肉+蔬菜+杏仁-燒	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	蔬菜粉絲 冬粉+白菜+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜+排骨	水果	6.8	2.7	2.4	2.6	855.5
17	二	小米飯	沙茶爆炒肉片 豬肉+蔬菜-炒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	玉筍花椰 花椰+玉筍-炒	安心 蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉		6.6	2.6	2.5	2.7	841
18	三	白飯 有機白米	★卡啦炸雞排X1 雞排-炸	泰式打拋肉 蔬菜+豬肉+豆干-煮	彩蔬高麗 高麗+木耳-炒	有機 蔬菜	筍香排骨湯 筍+排骨	乳品	6.5	2.6	2.7	2.8	843.5
19	四	白飯	京醬豬排X1 豬排+洋蔥-燒	珍珠玉米雞 玉米+洋蔥+雞肉-炒	脆炒海草 海草+薑-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+筍+蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.6	850.5
20	五	茄汁燉飯	韓式春川炒雞 雞肉+蔬菜-炒	鍋貼X2 鍋貼-蒸	開陽白菜 白菜+紅蘿蔔+蝦皮-煮	安心 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.6	2.7	2.7	839
23	一	芝麻飯	咖哩豬 豬肉+洋芋-燉	★炸香酥雞腿X1 雞腿-炸	甜椒花椰 花椰+甜椒-炒	安心 蔬菜	匏瓜雞湯 瓜果+雞肉	水果	6.7	2.7	2.4	2.5	844
24	二	紅藜飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	金茸什錦 蔬菜+針菇-炒	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.6	2.7	2.6	2.6	846.5
25	三	白飯 有機白米	梅林醬排骨 豬肉+蔬菜-燒	蝦捲X2 蝦捲-烤	紅絲鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	麻油雞湯 蔬菜+凍豆腐+雞肉	乳品	6.7	2.6	2.3	2.7	843
26	四	白飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜+鹹豬肉-炒	鐵板豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.6	2.6	2.4	2.7	838.5
27	五	肉燥米粉	蒜香豬排X1 豬肉-煮	△御飯糰X1 海苔+白米	芋頭彩蔬 蔬菜+芋頭-炒	安心 蔬菜	芹香蘿蔔湯 紅白蘿蔔+芹		6.5	2.6	2.7	2.7	839
30	一	白飯	香菇燉雞 雞肉+蔬菜-燉	干片炒肉絲 豆干+豬肉+蔬菜-炒	薑味鮮瓜 瓜果+冬粉-炒	安心 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋		6.7	2.6	2.5	2.6	843.5
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 及其製	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	8次	12次	21次	0次	6次	5次	4次					

營養教育:水果不但水份含量高還含有豐富的維生素C、維生素A，可以促進健康、增強免疫力，達到預防疾病的效果。