



# 宏遠110年3月菜單新與國中



◎ 營養師：倪彥婷+林佩芝+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198

\*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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，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。★祝用餐愉快★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	備註	全穀類 種類	豆及蛋 肉類	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
2	二	胚芽飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	三杯米糕雞 豆干+雞肉+米血-煮	木耳茼瓜 瓜果+木耳-炒	安心 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋		6.6	2.6	2.3	2.7	836
3	三	白飯 有機白米	蕃茄燉雞 雞肉+蔬菜+蕃茄-燉	滷蛋 蛋+豆干+青豆-滷	針菇花椰 花椰+金針菇-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	乳品	6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
4	四	薏仁飯	梅林醬燒豬 豬肉+蔬菜-燒	彩蔬蒸蛋 蛋+玉米+紅蘿蔔+青豆-蒸	玉米三色 玉米+蔬菜-煮	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+奶茶	水果	6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
5	五	白飯	★脆皮雞翅X1 雞翅-炸	生炒花枝羹 蔬菜+花枝羹-炒	清炒高麗 高麗+蔬菜-炒	安心 蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		6.5	2.5	2.5	2.6	822
8	一	白飯	筍扣豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	捲捲海茸 海茸+蔬菜-炒	安心 蔬菜	芋頭西米露 西谷米+芋頭	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
9	二	日式炒烏龍	鳳梨雞球 雞肉+蔬菜+鳳梨-煮	肉末油腐 油豆腐+豬肉-煮	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	海芽蛋花湯 蛋+海帶芽		6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	三	白飯 有機白米	京醬豬排X1 豬排-煮	蘋果咖哩雞 洋芋+雞肉+洋蔥+蘋果-煮	田園高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
11	四	胚芽飯	蠔油香菇雞 雞肉+蔬菜+香菇-煮	玉米肉蓉 玉米+豬肉-炒	炒花椰菜 花椰+蔬菜-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+筍		6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	五	紅藜飯	泡菜年糕豬 豬肉+蔬菜+年糕-煮	章魚小丸子X2 章魚丸+柴魚-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	安心 蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨		6.6	2.7	2.5	2.8	853
15	一	白飯	嫩烤雞翅X1 雞翅-烤	回鍋肉片 蔬菜+豆干+豬肉-炒	蘿蔔什錦 蘿蔔+木耳+蝦米-炒	安心 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
16	二	糙米飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	番茄炒蛋 蛋+蕃茄-炒	紅絲白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
17	三	白飯 有機白米	塔香嫩雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	蒸肉餅 豬肉+蔬菜-蒸	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	四	五穀飯	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	香菇蒸蛋 蛋+香菇-蒸	炒三色 玉米+蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
19	五	夏威夷炒飯	蒲燒雞 雞肉+芝麻-燒	烤蝦捲X2 蝦捲-烤	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-炒	安心 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
22	一	小米飯	奶香燉肉 豬肉+蔬菜-燉	蔥油雞 蔬菜+雞肉-煮	鮮蔬寬粉 蔬菜+寬粉-炒	安心 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
23	二	芝麻飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	榨菜干片 豆干+榨菜+蔬菜-炒	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	金針肉絲湯 蔬菜+金針菇+豬肉		6.5	2.6	2.6	2.6	832
24	三	白飯 有機白米	茄汁燉肉 豬肉+蔬菜-燉	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	薑絲時蔬 時蔬+薑-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
25	四	糙米飯	★香酥雞排X1 雞排-炸	瓜仔肉 豬肉+瓜果-炒	脆炒薯絲 蔬菜+豆薯-炒	有機 蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋		6.3	2.7	2.4	2.7	825
26	五	白飯	咖哩豬 豬肉+洋芋-煮	芋頭丸X2 芋頭丸-烤	蒜香花椰 花椰+蔬菜+蒜-炒	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄		6.5	2.6	2.5	2.7	834
29	一	肉醬義大利麵	椰汁南瓜雞 雞肉+南瓜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	麻香高麗 高麗+蔬菜-炒	安心 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	6.6	2.7	2.3	2.7	843.5
30	二	白飯	醃醃燒肉 豬肉+蔬菜-燒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	黑胡椒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	味噌蛋花湯 蛋+海帶芽+味噌		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5
31	三	白飯 有機白米	普羅旺斯雞 雞肉+蔬菜-煮	白菜肉片 豬肉+白菜+蔬菜-煮	香烤蜜薯X1 地瓜-烤	有機 蔬菜	柴魚油豆腐湯 蔬菜+油豆腐+柴魚		6.6	2.5	2.6	2.8	840.5

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫；而水果豐富的維生素C可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維可維護腸道健康；葉黃素、維生素E等抗氧化劑可強化免疫力。

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 及油製品	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
次	1次	10次	11次	21次	次	6次	3次	4次

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣