



宏遠110年5月菜單新興國中



◎ 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

宏遠使用國產豬肉

* 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、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，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★

日	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	備註	全酸類 種類(份)	主菜類 種類(份)	蔬菜類 種類(份)	油類類 種類(份)	熱量(千 卡)
3	一	芝麻飯	醬爆豬柳 豬肉+蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-烤	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
4	二	白飯	咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	海鮮丸X2 海鮮丸-烤	木耳花椰 花椰+木耳-炒	安心 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
5	三	白飯 有機白米	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	照燒雞 雞肉+蔬菜-燒	炒三色 小黃瓜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	美白薏仁湯 瓜果+薏仁	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
6	四	燕麥飯	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	洋芋炒蛋 蛋+洋芋-炒	脆炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	豚骨蔬菜湯 蔬菜+排骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
7	五	胚芽飯	醬燒豬排X1 豬排-煮	味噌燒雞 蔬菜+雞肉-燒	鮮炒瓠瓜 瓜果+蔬菜-炒	安心 蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜+綠豆		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
10	一	小米飯	韓式年糕雞 雞肉+年糕-煮	蒸肉餅 蔬菜+豬肉-蒸	麻香海根 海根+蔬菜-炒	安心 蔬菜	雙色菜頭湯 蘿蔔+紅蘿蔔+芹	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
11	二	白飯	五香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽		6.5	2.6	2.3	2.7	829
12	三	白飯 有機白米	青醬燉雞 雞肉+蔬菜-燉	★卜肉條X4 豬肉+地瓜-炸	清炒大瓜 瓜果+蔬菜-炒	有機 蔬菜	芋香西米露 西谷米+芋頭	乳品	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
13	四	義式香料炒飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	生炒花枝羹 蔬菜+花枝羹-炒	珍珠玉米 玉米+蔬菜-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋+薑		6.4	2.6	2.5	2.7	827
14	五	薏仁飯	酸甜雞翅X1 雞翅-煮	豬肉油腐 油腐+豬肉+蔬菜-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	安心 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+蛋		6.6	2.7	2.5	2.8	853
17	一	白飯	紅燒豬腩 豬肉+蔬菜-燒	★雞米花X4 雞肉-炸	彩椒花椰 花椰+甜椒-炒	安心 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蔬菜+蛋	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
18	二	燕麥飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	茶葉蛋X1 蛋-滷	針菇鮮瓜 瓜果+針菇-煮	安心 蔬菜	羅宋湯 高麗+洋蔥+蕃茄		6.5	2.6	2.6	2.6	832
19	三	白飯 有機白米	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	雞蓉玉米 玉米+雞肉-炒	炒高麗菜 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	菇菇昆布湯 蔬菜+菇+海芽	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
20	四	薏仁飯	白醬奶香雞 雞肉+蔬菜-煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭+蔬菜-燒	韓式豆薯 蔬菜+豆薯-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+筍+蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
21	五	炒米粉	蒜味肉片 豬肉+蔬菜-煮	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	紅蔥豆芽 豆芽+蔬菜+紅蔥頭-炒	安心 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.6	2.5	2.7	834
24	一	胚芽飯	烤雞排X1 雞排-烤	冬瓜肉燥 冬瓜+豬肉-煮	田園玉米 玉米+蔬菜-炒	安心 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
25	二	香菇油飯	蜜汁燒肉 豬肉+蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	香菇高麗 高麗+香菇-炒	安心 蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
26	三	白飯 有機白米	照燒雞丁 雞肉+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲+蝦米-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
27	四	白飯	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
28	五	五穀飯	椒麻雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+豬肉-炒	泰式冬粉 蔬菜+冬粉-炒	安心 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
31	一	芝麻飯	薑燒豬肉 豬肉+蔬菜-燒	甜醬雞球X3 雞肉+蔬菜-炒	彩椒豆芽 豆芽+甜椒-炒	安心 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+薑	水果	6.4	2.7	2.2	2.6	822.5

【營養教育】早餐健康選，避免油炸類食物及含糖飲料！可搭配牛奶增加鈣質攝取，或是無糖豆漿或小瓶裝無糖或減糖的優酪乳。

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 及甘藷口	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	0次	11次	10次	21次	0次	5次	4次	4次

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣