

宏遠110年12月菜輯濱江國中



◎ 營養師：林佩萱+倪彥婷+林佩芝+陳亞凡 ◎ 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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 總類(份)	豆及茶 肉類(份)	蔬菜類 (份)	肉類類 (份)	換重(斤 卡)
1	三	白飯 有機白米	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-炒	蜜汁黑輪條X1 黑輪條-燒	菇炒鮮蔬 蔬菜+菇-炒	有機蔬菜	黃芽排骨湯 黃芽+蔬菜+排骨		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
2	四	五穀飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	和風什錦 甜不辣+蔬菜+油豆腐-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	蔬菜玉米湯 玉米+蔬菜	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	香鬆飯	茄汁豬肉 豬肉+蔬菜-煮	洋芋滑蛋 蔬菜+蛋-炒	開陽鮮瓜 瓜果+蔬菜+蝦皮-煮	安心蔬菜	紅棗枕瓜湯 瓜果+蔬菜+紅棗		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
6	一	古早味油飯	★酥炸雞腿X1 雞腿-炸	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	酸甜薯絲 豆薯+蔬菜-煮	安心蔬菜	筍仔排骨湯 筍+蔬菜+排骨		6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
7	二	白飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	香雞堡X1 雞堡-烤	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	安心蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
8	三	白飯 有機白米	左宗棠雞 雞肉+蔬菜-煮	鮮蔬歐姆蛋 蛋+蔬菜-炒	清炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機蔬菜	珍珠紅茶 珍珠	乳品	6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
9	四	紅藜飯	滷肉 豬肉+蔬菜+蔞瓜-燒	香甜玉米雞 玉米+蔬菜+雞肉-炒	蒟蒻鮮瓜 瓜果+蒟蒻-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
10	五	芝麻飯	香烤雞排X1 雞排-烤	肉絲豆芽 豆芽+蔬菜+豬肉-炒	蒜味海茸 海茸+蔬菜-炒	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜+蛋		6.2	2.8	2.7	2.6	828.5
13	一	蘑菇醬鐵板麵	香滷豬排X1 豬排-油	玉米炒蛋 玉米+蛋+蔬菜-炒	木須白菜 白菜+蔬菜-煮	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
14	二	白飯	橙汁雞丁 雞肉+蔬菜+柳橙汁-煮	鮮瓜魚丸 瓜果+魚丸-煮	鮑菇花椰 花椰+杏鮑菇-炒	安心蔬菜	芹香豆薯湯 豆薯+芹	水果	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
15	三	白飯 有機白米	奶香燉肉 豬肉+蔬菜-煮	莎莎蔬菜雞 雞肉+蔬菜+番茄-拌	蒜酥高麗 高麗+蔬菜+蒜酥-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.6	2.9	2.5	2.6	859
16	四	胚芽飯	蜜汁烤翅X1 雞翅-烤	鮮蔬肉片 蔬菜+豬肉-煮	韓式豆芽 豆芽+海芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+蔬菜+排骨	水果	6.3	2.8	2.5	2.6	830.5
17	五	白飯	醬燒豬肉 豬肉+蔬菜-燒	豆瓣豆干 豆干+蔬菜-炒	鮮菇時瓜 瓜果+菇-煮	安心蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
20	一	茄汁燉飯	★脆皮翅小腿X2 翅小腿-炸	肉末豆腐 蔬菜+豆腐+豬肉-煮	脆炒海根 海根+蔬菜+薑-炒	安心蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓		6.8	2.6	2.2	2.4	834
21	二	白飯	韓式豬肉 豬肉+年糕+蔬菜-煮	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	鮮菇玉米 玉米+毛豆+菇-炒	安心蔬菜	麻油雞湯 高麗+雞骨+針菇		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
22	三	白飯 有機白米	烤肉醬雞排X1 雞排-烤	豆干豬肉 豬肉+豆干+蔬菜-煮	蒜酥花椰 花椰+蔬菜+蒜酥-炒	有機蔬菜	茄汁蔬菜湯 黃豆芽+番茄	乳品	6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
23	四	燕麥飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	椒鹽雞丁X3 雞肉+蔬菜-拌	金菇燴白菜 白菜+金針菇-煮	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜+洋芋		6.6	2.4	2.5	2.3	808
24	五	小米飯	青醬嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	時蔬肉絲 蔬菜+豬肉-炒	木耳鮮蔬 蔬菜+木耳-煮	安心蔬菜	豆腐海芽湯 海芽+豆腐		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
27	一	白醬義大利麵	五香豬排X1 豬排-煮	柴魚油腐 油腐+蔬菜+柴魚-煮	什錦洋芋 洋芋+蔬菜-煮	安心蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+蔬菜+雞骨		6.4	2.6	2.2	2.4	806
28	二	白飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	玉米滑蛋 玉米+蛋+蔬菜-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	安心蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨	水果	6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
29	三	白飯 有機白米	蠔油肉片 豬肉+蔬菜-炒	獅子頭X1 獅子頭+蔬菜-煮	鮮蔬白菜 白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	燒仙草 豆+QQ圓		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
30	四	芝麻飯	糖醋雞球 雞肉+蔬菜-煮	蒸肉餅 豬肉+蔬菜-蒸	時瓜甜條 瓜果+甜不辣+蔬菜-煮	有機蔬菜	大醬湯 黃芽+豆腐+海芽	水果	6.7	2.4	2.6	2.8	840

【營養教育】冬至吃湯圓，湯圓熱量高：2顆包餡湯圓或20顆小湯圓的熱量等於半碗白飯，建議吃完湯圓後的正餐可以減少飯量。

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
0次	1次	9次	10次	20次	0次	魚肉類 2次	4次	4次

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣