



# 宏遠



# 109年1+2月菜單 永平高中

◎ 營養師：黃元志/方慈麗/莊筑雅/林丙甄/張靜雯 ◎ 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、合類筋蛋白之製物製品、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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	糖	全糖	亞成	亞成	油	糖	糖
2	四	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉+筍干+梅干-燒</small>	鮮瓜魚卵捲 <small>瓜果+魚卵捲-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-煮</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+蔬菜</small>		6.5	3.2	2.3	2.5	865	
3	五	白飯	炸大雞腿 <small>雞腿-炸</small>	番茄歐姆蛋 <small>蛋+洋蔥+番茄-炒</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	安心蔬菜	筍絲豆腐湯 <small>豆腐+筍</small>	水果	6.3	3.2	2.3	2.5	851	
4	六	蕎麥飯	醬燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	肉茸嫩腐 <small>豆腐+絞肉-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	安心蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉</small>		6.7	2.8	2.3	2.6	854	
6	一	五穀飯	燒肉片 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	雞絲炒銀芽 <small>豆芽菜+蔬菜+雞肉-炒</small>	關東煮 <small>蔬菜+紅蘿蔔-煮</small>	安心蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋</small>	水果	6.5	2.8	2.2	2.5	833	
7	二	胚芽飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉-燒</small>	炸美式薯球 <small>薯球(X5)-炸</small>	蝦米白菜 <small>白菜+木耳+蝦米-煮</small>	安心蔬菜	排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.6	2.6	2.3	2.6	832	
8	三	焗烤奶醬義大利麵	茄汁豬排 <small>豬排-燒</small>	脆皮豬肉餡餅 <small>餡餅(X2)-烤</small>	歐姆蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	安心蔬菜	海芽裙帶湯 <small>海芽+蛋</small>	巧克力醬佐格子鬆餅	6.5	2.8	2.2	2.5	833	
9	四	燕麥飯	韓式泡菜雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬肉+蔬菜-煮</small>	海苔薯餅 <small>薯餅(X4)-烤</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.7	2.6	2.2	2.6	836	
10	五	白飯	壽喜燒肉柳 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	烤雞腿 <small>雞腿-烤</small>	南瓜咖哩 <small>洋芋+南瓜-煮</small>	安心蔬菜	竹筍雞湯 <small>筍+雞肉</small>	水果	6.7	2.7	2.3	2.6	846	
13	一	糙米飯	糖醋雞丁 <small>雞肉-炒</small>	滷肉 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	木耳白菜 <small>白菜+木耳-煮</small>	安心蔬菜	米粉湯 <small>米粉</small>	水果	6.6	2.8	2.2	2.5	840	
14	二	白飯	和風咖哩豬 <small>豬肉+洋芋-煮</small>	炸魚柳條 <small>魚柳條(X2)-炸</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	安心蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+筍絲</small>		6.6	2.7	2.3	2.6	839	
15	三	五穀飯	麻油雞 <small>雞肉-煮</small>	天婦羅 <small>甜不辣-炒</small>	蔬菜海帶 <small>蔬菜+海帶-煮</small>	安心蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+排骨</small>	煉乳銀絲卷	6.5	2.7	2.2	2.5	825	

### 2月菜單

1/1	二	糙米飯	宮保雞丁 <small>雞肉+花生-炒</small>	烤章魚燒 <small>章魚丸子(X2)-烤</small>	南瓜歐姆蛋 <small>南瓜+蔬菜+蛋-炒</small>	安心蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+蛋</small>		6.7	2.6	2.3	2.6	839
12	三	醃醬乾拌麵	叉燒肉 <small>叉燒肉-烤</small>	港式豬肉珍珠丸 <small>豬肉珍珠丸(X2)-蒸</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+薑絲-燒</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+洋蔥</small>	台式馬卡龍	6.5	2.8	2.2	2.5	833
13	四	蕎麥飯	蜜汁雞腿排 <small>雞腿排-烤</small>	咖哩鵪鶉蛋 <small>洋芋+鵪鶉蛋-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>雙色蘿蔔</small>		6.4	2.7	2.1	2.4	811
14	五	白飯	蠔油肉柳 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	奶香玉米 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑絲</small>	水果	6.6	2.6	2.3	2.7	836
17	一	焗烤肉醬通心麵	醬燒豬排 <small>豬排-燒</small>	烤地瓜薯條 <small>地瓜薯條(X6)-烤</small>	炒蛋 <small>蛋+玉米+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+排骨</small>	水果	6.7	2.6	2.3	2.6	839
18	二	燕麥飯	蒜香雞丁 <small>雞肉+蒜-炒</small>	阿薩姆紅茶滷蛋 <small>蛋-滷</small>	豬肉豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	安心蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+蛋</small>	乳品	6.5	2.6	2.3	2.6	825
19	三	五穀飯	冬瓜燜肉 <small>豬肉+冬瓜-煮</small>	糖醋獅子頭 <small>蔬菜+肉丸子(X1)-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-煮</small>	安心蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞肉</small>	流沙奶皇包	6.5	2.6	2.3	2.7	829
20	四	白飯	泰式甜醬嫩雞 <small>雞肉-燒</small>	粉紅醬滷味 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米+蛋</small>		6.7	2.7	2.2	2.5	839
21	五	小米飯	泡菜肉片 <small>豬肉+泡菜-燒</small>	蜜汁魚排 <small>魚排-燒</small>	脆炒三絲 <small>海帶絲+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜+雞肉</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
24	一	古早味雞魯飯	三杯雞 <small>雞肉-炒</small>	炸日式豬排 <small>豬排-炸</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬肉-煮</small>	安心蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>蔬菜+榨菜+豬肉</small>	水果	6.7	2.7	2.2	2.5	839
25	二	胚芽飯	番茄肉片 <small>豬肉+番茄+蔬菜-燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+蔬菜-燒</small>	安心蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.6	2.7	2.3	2.6	839
26	三	糙米飯	左宗棠雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	香烤海鮮捲 <small>海鮮捲(X2)-烤</small>	咖哩薯塊 <small>洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	安心蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜果+薑絲</small>		6.4	2.6	2.3	2.6	818
27	四	白飯	蘿蔔燉肉 <small>豬肉+蘿蔔-煮</small>	宜蘭西魯肉 <small>白菜+蛋+豬肉-燒</small>	沙茶海茸 <small>海茸-煮</small>	有機蔬菜	筍絲豆腐湯 <small>豆腐+筍</small>		6.7	2.8	2.3	2.7	858