



# 宏遠



# 108年12月菜單永平高中

◎營養師：黃元志/方慈霞/莊雅麗/林芮甄 ◎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。★  
 \*本菜單含中殿類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、香腸等魚類之動物製品、大豆製品、鱈魚等魚類及其製品，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	備註	營養標示				
									全穀類 穀類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	白飯	滷肉 豬肉+蔬菜-燒	香草魚蛋煲 洋芋+魚蛋+蔬菜-煮	蜜汁豆乾 豆干+芝麻-煮	安心 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果+雞肉	水果	6.3	3.2	2.3	2.6	856
3	二	糙米飯	三杯雞 雞肉-炒	沙茶炒肉絲 蔬菜+豬肉-炒	金黃玉米 玉米+蔬菜-炒	安心 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.3	3.1	2.2	2.5	841
4	三	炸醬 乾拌麵	京醬豬排 豬排-燒	港式小點 珍珠肉丸子 珍珠丸(X2)-蒸	鮮菇時蔬 蔬菜+菇-燒	安心 蔬菜	蛋花湯 玉米+洋芋+蛋	芋泥包	6.4	3.1	2.3	2.5	851
5	四	胚芽飯	泰式酸甜雞丁 雞肉-燒	咖哩肉茸薯塊 洋芋+蔬菜+絞肉-煮	花生海結 海帶結+蔬菜+花生-滷	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		6.5	3.2	2.3	2.5	865
6	五	燕麥飯	燒肉丼 豬肉+蔬菜-燒	椒鹽雞翅 雞翅-烤	醬燒粉絲 冬粉+蔬菜-煮	安心 蔬菜	大滷湯 豆腐+木耳	水果	6.3	3.2	2.3	2.5	851
9	一	五穀飯	韓式泡菜雞 雞肉+泡菜-炒	沙茶肉羹 蔬菜+肉羹-燒	薑絲海茸 海茸-燒	安心 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋	水果	6.5	3.3	2.3	2.5	873
10	二	白飯	椰香咖哩豬 豬肉+洋芋-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米+蔬菜-炒	彩椒豆芽 豆芽菜+彩椒-炒	安心 蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜		6.4	3.1	2.2	2.4	844
11	三	豬肉炒飯	梅林醬雞排 雞排-燒	柳葉魚 柳葉魚(X2)-炸	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	安心 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨	奶黃包	6.4	3.2	2.3	2.5	858
12	四	白飯	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣+椒鹽-炒	蔥油雞肉雙花 雙色花椰菜+蒜+雞肉-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		6.4	3.3	2.4	2.5	868
13	五	糙米飯	黑胡椒雞丁 雞丁+蔬菜-煮	肉醬滷蛋 玉米+豆干+絞肉+蛋-煮	鮮菇蘿蔔 蘿蔔+菇-煮	安心 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海芽+小魚乾	水果	6.3	3.3	2.4	2.6	866
16	一	白飯	紅燒燉肉 豬肉+蔬菜-燉	奶滋可樂餅 可樂餅(X2)-炸	蛋酥時蔬 蔬菜+蛋酥-燒	安心 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹	水果	6.4	3.2	2.3	2.6	863
17	二	胚芽飯	蜜汁翅小腿 翅小腿(X2)-燒	肉燥油豆腐 油豆腐+絞肉-煮	蝦仁泰式薯絲 豆薯+蔬菜+蝦仁-炒	安心 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蛋		6.3	3.3	2.2	2.6	861
18	三	總匯 蛋炒飯	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-炒	燒賣 燒賣(X2)-蒸	鮑菇花椰 蔬菜+鮑菇-炒	安心 蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+排骨	甜甜圈	6.2	3.1	2.3	2.5	837
19	四	五穀飯	麻油雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁甜蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	紅絲鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲		6.2	3.5	2.3	2.5	867
20	五	白飯	蘑菇醬肉片 豬肉+蘑菇醬-燒	脆皮魚排 魚排-烤	蝦香高麗 高麗菜+蝦米-炒	安心 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蛋	水果	6.4	3.3	2.2	2.5	863
21	六	白飯	塔香嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	五味醬油腐 油豆腐-燒	薑絲鮮瓜 瓜果+薑-煮	安心 蔬菜	紅豆湯圓 湯圓+紅豆		6.3	3.2	2.2	2.4	844
23	一	白飯	炸雞腿 雞腿-炸	鐵板肉絲豆芽 豆芽+豬肉-炒	菇菇玉米 玉米+豆干+菇-炒	安心 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	6.3	3.2	2.3	2.6	856
24	二	蕎麥飯	筍干滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-滷	糖醋魚柳 魚柳條(X2)-燒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉	乳品	6.2	3.2	2.3	2.6	849
25	三	焗烤肉醬 義大利麵	香烤雞肉捲 雞肉捲-烤	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	鮮炒大瓜 瓜果+蔬菜-燒	安心 蔬菜	西式濃湯 洋芋+蔬菜	草莓 格子鬆餅	6.4	3.1	2.3	2.5	851
26	四	白飯	豆瓣肉柳 豬肉+蔬菜-燒	韓式泡菜鍋 蔬菜+凍豆腐-煮	薑黃咖哩 洋芋+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋		6.4	3.3	2.3	2.5	866
27	五	胚芽飯	宮保雞丁 雞肉+花生-炒	酸甜醬海鮮排 海鮮排(X1)-燒	木耳白菜 白菜+木耳-滷	安心 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨	水果	6.4	3.4	2.3	2.4	869
30	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋-煮	麥克雞塊 麥克雞塊(X2)-烤	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	安心 蔬菜	麵線羹 麵線	水果	6.5	3.2	2.4	2.5	868

【營養教育】鹽讓平淡變有味，使用加碘鹽，讓滋味中充滿愛兒童童營養不足會造成心智功能障礙、身體發展遲緩等問題，而成人則會有疲倦、畏寒、水腫，影響日常生活及工作表現。因此從今天起，餐餐選碘鹽，讓健康、聰明零缺點！