

HY 宏遠 109年12月菜單 永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：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、含膽固醇之穀物製品、大豆製品、魷魚、鱒魚等魚類及其製品，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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 總量(磅)	豆蛋 肉類(磅)	蔬菜類 (磅)	油類類 (磅)	糖量 (磅)
1	二	小米飯	麻油雞 <small>雞肉+蔬菜+凍豆腐-煮</small>	福州丸 <small>蔬菜+福州丸-煮</small>	西魯肉 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	安心 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
2	三	CHEESE 焗烤義式 茄汁燉飯	黑胡椒豬排 <small>豬排X1-煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條X3-烤</small>	彩椒花椰 <small>花椰+彩椒-炒</small>	安心 蔬菜	蘑菇濃湯 <small>洋芋+蘑菇+蛋</small>	奶皇包	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
3	四	芝麻飯	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜+豬肉+洋蔥-炒</small>	脆炒海根 <small>海帶根+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	針菇雞湯 <small>蔬菜+針菇+雞肉</small>		6.6	2.6	2.5	2.7	841
4	五	紫米飯	蠔油肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	轟炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	茼蒿瓠瓜 <small>瓜果+茼蒿-煮</small>	安心 蔬菜	榨菜豆皮湯 <small>榨菜+筍+油片絲</small>	水果	6.3	2.7	2.6	2.7	830
7	一	地瓜飯	香烤雞排 <small>雞排X1-煮</small>	玉米肉丁 <small>玉米+蔬菜+豬肉-煮</small>	蒜炒季豆 <small>蔬菜+敏豆-炒</small>	安心 蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
8	二	芝麻飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	黃金 三角薯餅 <small>三角薯餅X2-炸</small>	薑絲時瓜 <small>瓜果+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥</small>	乳品	6.6	2.5	2.4	2.6	826.5
9	三	日式 烏龍麵	烤大雞腿 <small>雞腿X1-烤</small>	蒸餃 <small>蒸餃X2-蒸</small>	脆炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	蛋花湯 <small>蛋+海芽</small>	夯 烤 冰 蜜 心 薯	6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
10	四	胚芽飯	五香豬腳 <small>肉片+豬腳+筍乾-油</small>	紅絲蒸蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-蒸</small>	蝦香白菜 <small>白菜+木耳+蝦米-炒</small>	有機 蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>		6.4	2.7	2.4	2.7	832
11	五	白飯	親子丼 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	干片炒肉絲 <small>豆干+豬肉-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.5	827.5
14	一	小米飯	橙汁排骨 <small>排骨+蔬菜-煮</small>	烤雞翅 <small>雞翅X1-烤</small>	油蔥雙芽 <small>黃豆芽+綠豆芽+木耳-炒</small>	安心 蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+玉米+蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
15	二	胚芽飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	肉絲高麗 <small>高麗+蔬菜+豬肉-炒</small>	安心 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	乳品	6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
16	三	紅蔥頭 芋頭油飯	日式豬排 <small>豬排X1-炸</small>	蝦捲 <small>蝦捲X2-烤</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+薑-煮</small>	安心 蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+雞肉</small>	HERSHY'S 巧克力鬆餅	6.6	2.5	2.4	2.5	822
17	四	燕麥飯	酸甜雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	滷味 <small>白蘿蔔+海帶結+豆干-油</small>	鮮炒三絲 <small>敏豆+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	五	糙米飯	可樂滷肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	爆漿 咖哩起司球 <small>洋芋+胡蘿蔔+起司球-煮</small>	麵筋白菜 <small>白菜+蔬菜+麵筋-煮</small>	安心 蔬菜	冬菜雞湯 <small>蔬菜+冬菜+雞肉</small>	水果	6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
21	一	白飯	瓜仔雞 <small>雞肉+蔬菜+花瓜-煮</small>	番茄炒蛋 <small>蛋+番茄+洋蔥-炒</small>	捲捲海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	菇香白菜湯 <small>白菜+菇</small>	水果	6.4	2.7	2.4	2.5	823
22	二	薏仁飯	起司豬排 <small>起司豬排X1-炸</small>	蜜汁黑輪 <small>菜頭+魚漿品-煮</small>	豆皮花椰 <small>花椰+豆皮-炒</small>	安心 蔬菜	鼎邊銼 <small>蔬菜+麵疙瘩</small>	乳品	6.6	2.7	2.3	2.6	839
23	三	CHEESE 焗烤肉醬 通心麵	烤大雞腿 <small>雞腿X1-烤</small>	鮮肉 珍珠丸 <small>珍珠丸X2-蒸</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜+鮑菇+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	麻油雞湯 <small>蔬菜+雞肉</small>	布 丁 蛋 塔 EGG TART	6.4	2.6	2.5	2.7	827
24	四	紅藜飯	鳳梨小排 <small>排骨+蔬菜+鳳梨-煮</small>	薯塊燉雞 <small>洋芋+雞肉-煮</small>	什錦筍絲 <small>筍絲+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	味噌針菇湯 <small>豆腐+海芽+針菇</small>		6.6	2.6	2.4	2.5	829.5
25	五	紫米飯	迷迭香燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	榨菜干片 <small>豆干+肉絲+榨菜-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	安心 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
28	一	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+豬肉+蔬菜-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	昆布黃芽湯 <small>海芽+黃豆芽</small>	水果	6.8	2.6	2.4	2.5	843.5
29	二	燕麥飯	味噌燉雞 <small>雞肉+油腐+蔬菜-燉</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	三色銀芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	瓠瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	乳品	6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
30	三	海苔香鬆飯	蘑菇醬燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	佛跳牆 <small>白菜+蔬菜+排骨</small>	豆酥四季 <small>敏豆+蔬菜+豆酥-炒</small>	安心 蔬菜	洋芋南瓜湯 <small>洋芋+南瓜</small>	牙齒肉圓	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
31	四	芝麻飯	韓式雞丁 <small>雞肉+地瓜+年糕-煮</small>	蜜汁方干 <small>豆干+芝麻-煮</small>	熱炒時蔬 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	酸菜雞湯 <small>酸菜+雞肉+薑</small>		6.3	2.7	2.5	2.7	827.5