



宏遠110年5月菜單永平高中



◎ 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

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、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★

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 種類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶類 (份)	熱量(千 卡)	
3	一	芝麻飯	醬爆豬排X1 豬排-煮	番茄滑蛋 蛋+蕃茄+洋蔥-炒	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-煮	黃金 海鮮丸X2 海鮮丸-炸	木耳花椰 花椰+木耳-炒	安心蔬 菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	乳品	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5	
5	三	蘑菇肉醬 鐵板麵	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	烤 雞翅X1 雞翅-烤	芋頭白菜 白菜+芋頭-煮	安心蔬 菜	美白薏仁湯 瓜果+薏仁	布丁 蛋塔 EGG TART	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
6	四	燕麥飯	鹹酥雞X4 雞肉-炸	玉米濃湯豆腐 豆腐+玉米+蔬菜-煮	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	燒豬排X1 豬排-煮	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	鮮炒瓠瓜 瓜果+蔬菜-炒	安心蔬 菜	筍仔雞湯 筍+雞肉	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5	
10	一	小米飯	香烤雞排X1 雞排-烤	焗烤起司年糕 年糕+起司-烤	麻香海根 海根+蔬菜-炒	安心蔬 菜	雙色菜頭湯 蘿蔔+紅蘿蔔+芥	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	脆皮小雞腿X2 翅小雞-烤	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬 菜	海芽味噌湯 豆腐+海芽	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7	829	
12	三	義式香料 炒飯	烤 雞腿X1 雞腿-烤	雙色珍珠丸X2 珍珠丸-蒸	清炒大瓜 瓜果+蔬菜-炒	安心蔬 菜	蔬菜排骨湯 蔬菜+排骨	SWEET 奶皇包	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5	
13	四	芝麻飯	砂鍋魚 魚肉+凍腐-煮	蕃茄雞肉丸X2 雞肉丸+洋蔥+蕃茄-煮	珍珠玉米 有機蔬 菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋+薑		6.4	2.6	2.5	2.7	827		
14	五	5/14當日不供餐												
17	一	香鬆飯	紅燒豬腩 豬肉+蔬菜-燒	蝦捲X2 蝦卷-烤	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	阿薩姆 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	乳品	6.5	2.6	2.6	2.6	832	
19	三	焗烤肉醬 義大利麵	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	燒賣X2 燒賣-蒸	炒高麗菜 高麗+蔬菜-炒	安心蔬 菜	菇菇昆布湯 蔬菜+菇+海芽	肉鬆 御飯糰	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	雞蓉玉米 雞肉+玉米+蔬菜-炒	韓式豆薯 豆薯+蔬菜-炒	有機蔬 菜	大滷湯 豆腐+筍+蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825	
21	五	芝麻飯	大阪城 脆皮豬排X1 豬排-炸	菜脯炒蛋 蛋+菜脯-炒	紅蔥豆芽 豆芽+蔬菜+紅蔥頭-炒	安心蔬 菜	瓠瓜雞湯 瓜果+雞肉	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834	
24	一	胚芽飯	橙味雞丁 雞肉+蔬菜-煮	麻糬球X2 麻糬球-烤	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	糙米飯	蜜汁燒魚 魚肉+蔬菜-燒	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	乳品	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5	
26	三	古早味 香菇油飯	照燒翅腿X2 翅小雞-燒	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	腐皮白菜 白菜+腐皮-煮	安心蔬 菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋	PINK 玉兔包	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
27	四	白飯	咖哩豬 豬肉+洋芋-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	有機蔬 菜	海帶雞湯 蔬菜+海帶+雞肉		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5	
28	五	五穀飯	香酥雞排X1 雞排-烤	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	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5	
31	一	芝麻飯	薑燒豬肉 豬肉+蔬菜-燒	香炒甜不辣 甜不辣+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	

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣