



宏遠



109年3月菜單永平高中

◎ 營養師：黃元志/方慈霞/莊筑雅/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。★

* 本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、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 | 備註 | 營養成分 | | | | |
|----|---|--------------|------------------------------------|---|--------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | 全穀類 穀類 | 豆魚 蛋肉類 | 精製類 | 油脂類 | 熱量 |
| 2 | 一 | 胚芽飯 | 馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small> | 南瓜炒蛋 <small>蛋+南瓜-炒</small> | 鮮菇花椰 <small>花椰菜+菇-炒</small> | 安心 蔬菜 | 薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small> | 水果 | 6.5 | 3.3 | 2.3 | 2.5 | 873 |
| 3 | 二 | 焗烤蘑菇 通心麵 | 黃金雞排 <small>雞排-炸</small> | 香烤 地瓜薯條 <small>地瓜薯條(X6)-烤</small> | 高麗炒肉片 <small>高麗菜+肉片-炒</small> | 安心 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small> | | 6.4 | 3.3 | 2.4 | 2.5 | 868 |
| 4 | 三 | 白飯 | 沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small> | 蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-蒸</small> | 魷魚鮮瓜 <small>瓜果+木耳+魷魚-煮</small> | 安心 蔬菜 | 洋芋雞湯 <small>洋芋+雞肉</small> | 小兔仔包 | 6.5 | 3.4 | 2.3 | 2.4 | 876 |
| 5 | 四 | 燕麥飯 | 鳳梨糖醋雞 <small>雞肉+鳳梨-煮</small> | 紅燒豆筍 <small>蔬菜+蝦米+關東筍(魚漿品)-燒</small> | 玉米肉茸 <small>玉米+絞肉+蔬菜-炒</small> | 有機 蔬菜 | 味噌湯 <small>豆腐+海芽</small> | | 6.3 | 3.2 | 2.4 | 2.5 | 854 |
| 6 | 五 | 白飯 | 蜜汁肉柳 <small>豬肉+蔬菜-燒</small> | 肉茸日式蒸蛋 <small>雞蛋+絞肉+紅蘿蔔+香菇-蒸</small> | 韭香三絲 <small>豆芽+韭菜+蔬菜-炒</small> | 安心 蔬菜 | 番茄蛋花湯 <small>蛋+番茄</small> | 水果 | 6.4 | 3.4 | 2.2 | 2.4 | 866 |
| 9 | 一 | 小米飯 | 香酥炸雞翅 <small>雞翅-炸</small> | 五更豬肉豆腐 <small>豆腐+絞肉+榨菜+蔬菜-煮</small> | 蝦仁薯絲 <small>豆薯+蔬菜+蝦仁-煮</small> | 安心 蔬菜 | 芋頭米粉湯 <small>米粉+蔬菜+芋頭</small> | 水果 | 6.4 | 3.5 | 2.4 | 2.3 | 874 |
| 10 | 二 | 白飯 | 椰香咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+蔬菜-煮</small> | 糖醋魚柳條 <small>魚肉(X2)-燒</small> | 洋蔥歐姆蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small> | 安心 蔬菜 | 海芽味噌湯 <small>蛋+豆腐+海芽</small> | | 6.3 | 3.5 | 2.3 | 2.4 | 869 |
| 11 | 三 | 燕麥飯 | 義式青醬雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small> | 府城烤蝦捲 <small>蝦捲(X2)-烤</small> | 豬肉炒青花 <small>花椰菜+玉米筍+豬肉-炒</small> | 安心 蔬菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋</small> | 蜂蜜蛋糕 | 6.4 | 3.4 | 2.3 | 2.4 | 869 |
| 12 | 四 | 海鮮茄汁 鳳梨炒飯 | 鐵路豬排 <small>豬排-煮</small> | 米血糕 <small>蔬菜+米血糕-煮</small> | 鮮菇燒瓜 <small>瓜果+菇-燒</small> | 有機 蔬菜 | 筍仔雞湯 <small>筍+雞肉</small> | | 6.4 | 3.5 | 2.4 | 2.5 | 883 |
| 13 | 五 | 紅藜飯 | 麻油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small> | 客家肉絲豆干 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small> | 玉米滑蛋 <small>玉米+蛋+蔬菜-煮</small> | 安心 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉+蔬菜</small> | 水果 | 6.3 | 3.4 | 2.3 | 2.3 | 857 |
| 16 | 一 | 白飯 | 糖醋咕咾肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small> | 沙嗲肉羹煲 <small>蔬菜+肉羹-煮</small> | 日式滷蘿蔔 <small>蘿蔔+海帶結+毛豆-滷</small> | 安心 蔬菜 | 蛋花湯 <small>蛋+海芽</small> | 水果 | 6.4 | 3.5 | 2.4 | 2.5 | 883 |
| 17 | 二 | 胚芽飯 | 炸雞腿 <small>雞腿-炸</small> | 白醬豬肉薯塊 <small>洋芋+豬肉+蔬菜-煮</small> | 炒花椰菜 <small>花椰菜-炒</small> | 安心 蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米+洋芋</small> | | 6.4 | 3.4 | 2.2 | 2.4 | 866 |
| 18 | 三 | 焗烤肉醬 義大利麵 | 黑胡椒肉柳 <small>豬柳+蔬菜-煮</small> | 珍珠肉丸子 <small>珍珠丸(X2)-蒸</small> | 彩繪甘藍 <small>高麗菜+蔬菜-炒</small> | 安心 蔬菜 | 排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small> | 銅鑼燒 | 6.5 | 3.5 | 2.2 | 2.5 | 885 |
| 19 | 四 | 白飯 | 醬林魚排 <small>魚排-燒</small> | 肉燥油豆腐 <small>油豆腐+絞肉-煮</small> | 木耳鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small> | 有機 蔬菜 | 羅宋湯 <small>蔬菜</small> | | 6.3 | 3.4 | 2.3 | 2.4 | 862 |
| 20 | 五 | 糙米飯 | 筍干滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍干-滷</small> | 香菇蒸蛋 <small>蛋+香菇-蒸</small> | 南瓜什錦 <small>南瓜+洋芋+蔬菜-燒</small> | 安心 蔬菜 | 薑絲鮮瓜湯 <small>瓜果+薑絲</small> | 水果 | 6.4 | 3.5 | 2.2 | 2.4 | 874 |
| 23 | 一 | 白飯 | 梅林醬雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small> | 菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small> | 紅絲炒瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small> | 安心 蔬菜 | 竹筍湯 <small>竹筍</small> | 水果 | 6.3 | 3.4 | 2.4 | 2.4 | 864 |
| 24 | 二 | 小米飯 | 洋蔥肉片 <small>豬肉+洋蔥-煮</small> | 美式麥克雞塊 <small>麥克雞塊(X2)-烤</small> | 蜜汁夯番薯 <small>地瓜+芋頭-燒</small> | 安心 蔬菜 | 小魚海芽湯 <small>海芽+小魚干</small> | | 6.5 | 3.5 | 2.2 | 2.5 | 885 |
| 25 | 三 | 傳統豬肉 蛋炒飯 | 炸雞腿 <small>雞腿-炸</small> | 叉燒肉條 <small>叉燒肉-烤</small> | 薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲-煮</small> | 安心 蔬菜 | 蛋花湯 <small>蛋+蔬菜</small> | 煉乳 銀絲卷 | 6.4 | 3.5 | 2.2 | 2.5 | 878 |
| 26 | 四 | 胚芽飯 | 紅燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small> | 宜蘭西魯肉 <small>白菜+豬肉+蔬菜-煮</small> | 什錦粉絲 <small>瓜果+冬粉-煮</small> | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small> | | 6.5 | 3.4 | 2.3 | 2.4 | 876 |
| 27 | 五 | 白飯 | 蜜糖燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small> | 爆漿起司球 <small>洋芋+起司球(X1)-煮</small> | 鮮菇海帶 <small>海帶絲+菇-炒</small> | 安心 蔬菜 | 肉骨茶湯 <small>蔬菜</small> | 水果 | 6.4 | 3.5 | 2.2 | 2.4 | 874 |
| 30 | 一 | 燕麥飯 | 京醬燒肉 <small>豬肉+蔬菜-燒</small> | 烤雞翅 <small>雞翅-烤</small> | 玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small> | 安心 蔬菜 | 大滷湯 <small>豆腐+筍</small> | 水果 | 6.4 | 3.4 | 2.2 | 2.3 | 862 |
| 31 | 二 | 白飯 | 蒜香雞 <small>雞肉+蒜-炒</small> | 豆腐魚 <small>豆腐+魚肉-煮</small> | 木耳白菜 <small>白菜+木耳-煮</small> | 安心 蔬菜 | 鮮菇瓜湯 <small>瓜果+菇</small> | 乳品 | 6.4 | 3.4 | 2.4 | 2.3 | 867 |