

HY 宏遠 110年1+2月菜單 永平高中



◎ 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

宏遠使用國產豬肉

* 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、鯖魚等魚類及其製品，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	全糖 飲料 (份)	食肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	魚蛋 (份)	熱量 (千卡)
1/4	一	白飯	壽喜燒 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	烤雞腿肉捲 <small>雞腿肉捲X1-烤</small>	三色銀芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+蔬菜</small>	水果	6.5	2.8	2.4	2.7		846.5
5	二	芝麻飯	冰糖滷棒棒腿 <small>翅小腿X2-滷</small>	CHEESE焗烤蘋果咖哩 <small>洋芋+蔬菜+起司-烤</small>	木須花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	安心蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇+蔬菜</small>	乳品	6.7	2.6	2.4	2.6		841
6	三	肉醬義大利麵	起司豬排 <small>起司豬排X1-炸</small>	燒賣 <small>燒賣X2-蒸</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	安心蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌</small>	HERSHEY'S CHOCOLATE 鬆餅	6.5	2.9	2.4	2.6		849.5
7	四	糙米飯	蜜汁雞塊 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	韭香甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.6	2.5	2.5	2.7		833.5
8	五	胚芽飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+洋芋+蔬菜-燉</small>	香蔥雞絲豆芽 <small>豆芽+雞絲+蔬菜-炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜+木耳-炒</small>	安心蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	水果	6.6	2.6	2.6	2.6		839
11	一	白飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉+蔬菜-煮</small>	薑絲季豆 <small>蔬菜+敏豆+薑-炒</small>	安心蔬菜	豚骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	水果	6.7	2.7	2.6	2.5		849
12	二	芝麻飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	滷雞翅 <small>雞翅X1-滷</small>	什錦豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	鮮瓜菇菇湯 <small>瓜果+菇</small>	乳品	6.6	2.6	2.6	2.6		839
13	三	豬肉蛋炒飯	脆皮雞腿 <small>雞腿X1-炸</small>	DIY酸辣湯餃 <small>蒸餃X2-蒸</small>	開陽瓠瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦米-炒</small>	安心蔬菜	酸辣湯 <small>筍+豆腐</small>	奶皇包	6.5	2.7	2.6	2.7		844
14	四	五穀飯	筍干扣豬腳 <small>豬腳+豬肉+筍干-煮</small>	生炒花枝羹 <small>蔬菜+花枝羹-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+海芽</small>		6.6	2.7	2.6	2.6		846.5
15	五	薏仁飯	味噌煨雞 <small>雞肉+蔬菜-煨</small>	蒸蛋 <small>蛋+毛豆-蒸</small>	香菇花椰 <small>花椰+菇-炒</small>	安心蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蛋+蔬菜</small>	水果	6.7	2.8	2.4	2.6		856
18	一	白飯	CHEESE焗烤咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜+起司-烤</small>	關東煮 <small>蔬菜+黑輪+米血糕-煮</small>	脆炒海根 <small>海帶+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>蔬菜+榨菜+豬肉</small>	水果	6.7	2.7	2.4	2.7		853
19	二	紅藜飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆乾炒肉絲 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small>	針菇高麗 <small>高麗+針菇+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>	乳品	6.5	2.7	2.5	2.6		837
~~~~放寒假~~~~														
2/18	四	白飯	蒜香豬排 <small>豬排X1-煮</small>	焗烤南瓜蛋 <small>蛋+洋芋+南瓜+起司-烤</small>	菇香白菜 <small>白菜+菇-炒</small>	安心蔬菜	甜蔥蛋花湯 <small>蛋+蔬菜</small>		6.6	2.6	2.6	2.8		848
19	五	紫米飯	香酥雞腿 <small>雞腿X1-炸</small>	回鍋干片 <small>蔬菜+豆干-燒</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+蔬菜-燒</small>	有機蔬菜	番茄嫩腐湯 <small>蕃茄+豆腐</small>	水果	6.5	2.8	2.5	2.6		844.5
20	六	五穀飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	章魚燒小丸子 <small>章魚燒小丸子X2-煮</small>	彩椒花椰 <small>花椰+甜椒-炒</small>	安心蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞肉</small>		6.5	2.7	2.7	2.7		846.5
22	一	糙米飯	焗烤椰香咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜+起司-烤</small>	方干滷肉 <small>豆干+豬肉-滷</small>	鮮菇大瓜 <small>瓜果+菇-炒</small>	安心蔬菜	排骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	水果	6.7	2.7	2.3	2.6		846
23	二	芝麻飯	茄汁迷迭香豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	香烤蝦捲 <small>蝦捲X2-烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽+韭菜+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋+蔬菜</small>	乳品	6.6	2.6	2.7	2.6		841.5
24	三	奶香義大利麵	香酥雞排 <small>雞排X1-炸</small>	高麗肉片 <small>高麗+豬肉+蔬菜-煮</small>	茼蒿花椰 <small>花椰+茼蒿-炒</small>	安心蔬菜	柴魚味噌湯 <small>蛋+海芽+柴魚</small>	布丁塔	6.7	2.6	2.6	2.7		850.5
25	四	胚芽飯	蒜香豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	白菜寬粉煲 <small>白菜+寬粉+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	香菇筍絲湯 <small>筍+菇+豬肉</small>		6.8	2.6	2.4	2.7		852.5
26	五	白飯	糖醋雞塊 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	福州丸 <small>蔬菜+福州丸X1-煮</small>	鮮炒海絲 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>瓜果+雞肉</small>	水果	6.6	2.6	2.7	2.7		846

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣