

HY 宏遠110年12月菜單永平高中



◎ 營養師：林佩萱+倪彥婷+林佩芝+陳亞凡 ◎ 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、含鹽筋蛋白之動物製品、大豆製品、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合具過敏體質者食用
 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米、薯安心食用。★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	營養標示 (每份)				
									全日總 熱能 (kcal)	五成 肉類 (g)	蔬菜類 (g)	油脂類 (g)	糖類 (g)
1	三	海苔香鬆飯	五香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	黑輪條X1 <small>黑輪條-煮</small>	菇炒鮮蔬 <small>蔬菜+杏鮑菇-炒</small>	安心 蔬菜	黃芽排骨湯 <small>黃芽+排骨+蔬菜</small>		CREAMY 奶黃包 6.2 2.8 2.5 2.6 823.5				
2	四	五穀飯	親子丼 <small>雞肉+蔬菜+蛋-煮</small>	和風什錦 <small>蔬菜+甜不辣+油豆腐-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	蔬菜玉米湯 <small>玉米+蔬菜</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	白飯	彩椒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鹹酥雞 X3 <small>雞肉-炸</small>	開陽鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦皮-煮</small>	安心 蔬菜	紅棗鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜+紅棗</small>	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
6	一	薏仁飯	蒲燒 翅小腿X2 <small>雞小腿-燒</small>	彩椒雞丁 <small>雞肉+彩椒-煮</small>	酸甜薯絲 <small>豆薯+蔬菜-煮</small>	安心 蔬菜	筍仔排骨湯 <small>筍+蔬菜+龍骨</small>	水果	6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
7	二	白飯	咖哩 乳酪豬 <small>豬肉+蔬菜+起司-煮</small>	香雞堡排X1 <small>香雞堡排-烤</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>	乳品	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
8	三	古早味 香菇油飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	歐姆蛋 <small>蔬菜+蛋-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉</small>		EGG TART 布丁蛋塔 6.3 2.8 2.5 2.8 839.5				
9	四	紅藜飯	滷肉 <small>豬肉+蔬菜+蔴瓜-油</small>	香甜玉米雞 <small>玉米+蔬菜+雞肉-炒</small>	蒟蒻鮮瓜 <small>瓜果+蒟蒻-煮</small>	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
10	五	芝麻飯	迷迭香燒雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	炸 海鮮排X1 <small>海鮮排-炸</small>	蒜味海草 <small>海草+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜+蛋</small>	水果	6.2	2.8	2.7	2.6	828.5
13	一	燕麥飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋+蔬菜-炒</small>	木須白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	安心 蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
14	二	白飯	橙汁雞丁 <small>雞肉+蔬菜+柳橙汁-煮</small>	鮮瓜魚丸 <small>瓜果+魚丸-煮</small>	鮑菇花椰 <small>花椰+杏鮑菇-炒</small>	安心 蔬菜	芹香豆薯湯 <small>豆薯+芹</small>	豆漿	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
15	三	蘑菇肉醬 鐵板麵	滷 豬排 X1 <small>豬排-油</small>	鮮肉 賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	蒜酥高麗 <small>高麗+蔬菜+蒜酥-炒</small>	安心 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋</small>		CHOCOLATE 格格鬆餅 6.6 2.9 2.5 2.6 859				
16	四	胚芽飯	炸 雞腿 X1 <small>雞腿-炸</small>	鮮蔬肉片 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	韓式豆芽 <small>豆芽+海芽+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+蔬菜+排骨</small>		6.3	2.8	2.5	2.6	830.5
17	五	白飯	烤魚排X1 <small>魚排-烤</small>	肉臊蒸蛋 <small>蛋+豬肉-蒸</small>	鮮菇時瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	安心 蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐+小魚干</small>	水果	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
20	一	五穀飯	焗烤 咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜+起司-烤</small>	鮮蔬豬肉豆腐 <small>蔬菜+豆腐+豬肉-煮</small>	脆炒海根 <small>海根+蔬菜+薑-炒</small>	安心 蔬菜	關東煮 <small>蔬菜+油豆腐</small>	水果	6.8	2.6	2.2	2.4	834
21	二	白飯	韓式年糕豬 <small>豬肉+年糕+蔬菜-煮</small>	蜜汁雞球X3 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	鮮菇玉米 <small>玉米+毛豆+杏鮑菇-炒</small>	安心 蔬菜	麻油雞湯 <small>高麗+雞骨+枸杞</small>	乳品	6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
12/22停餐													
23	四	燕麥飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	和風嫩雞丁X3 <small>雞肉-燒</small>	金菇燴白菜 <small>白菜+金針菇-煮</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
24	五	小米飯	青醬嫩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	脆皮 麻糬球X2 <small>麻糬球-炸</small>	木耳鮮蔬 <small>蔬菜+木耳-煮</small>	安心 蔬菜	豆腐海芽湯 <small>海芽+豆腐</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
27	一	糙米飯	筍乾豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-油</small>	茶碗蒸 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	柴魚油腐 <small>油腐+蔬菜+柴魚-煮</small>	安心 蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+蔬菜+雞骨</small>	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
28	二	白飯	洋芋燒雞 <small>雞肉+洋芋-燒</small>	玉米滑蛋 <small>玉米+蛋+蔬菜-炒</small>	豆酥花椰 <small>花椰+豆酥-炒</small>	安心 蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>蔬菜+龍骨</small>	豆漿	6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
29	三	白醬 義大利麵	蒜香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	鮮蔬白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	安心 蔬菜	枕瓜薏仁湯 <small>瓜果+薏仁</small>		MALA CAKE 馬來糕 6.6 2.5 2.3 2.5 819.5				
30	四	芝麻飯	糖醋雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	時瓜甜條 <small>瓜果+甜不辣+蔬菜-煮</small>	脆炒豆薯 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	韓式 大醬湯 <small>黃芽+豆腐+海芽</small>		6.7	2.4	2.6	2.8	840

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣