

HY 宏遠 110年6+7月 永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：倪彥婷+林佩芝+蔡秀芳+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	全穀類 攝入量 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
1	二	芝麻飯	韓式年糕雞 <small>雞肉+年糕+蔬菜-煮</small>	起司 焗烤歐姆蛋 <small>蛋+蔬菜-烤</small>	紅蔥高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+小魚干</small>	乳品	6.4	2.7	2.3	2.8	834
2	三	香菇絲油飯	滷豬排X1 <small>豬排-油</small>	蝦捲X2 <small>蝦捲(X2)-烤</small>	薑炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	布 丁 蛋 塔 EGG TART	6.5	2.6	2.5	2.5	825
3	四	糙米飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆乳排骨酥X3 <small>地瓜+排骨-炸</small>	玉米三喜 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	昆布黃芽湯 <small>黃豆芽+海帶+蔬菜</small>		6.4	2.5	2.2	2.7	812
4	五	白飯	橙汁排骨 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	鮮味肉羹 <small>蔬菜+肉羹-煮</small>	彩椒花椰 <small>花椰+甜椒-炒</small>	安心 蔬菜	針菇扁蒲湯 <small>扁蒲+針菇+蔬菜</small>	水果	6.2	2.6	2.6	2.7	815.5
7	一	紅藜飯	梅林醬燒雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	滷 蛋 干 丁 <small>蛋+豆干-油</small>	鮮炒大瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蔬菜+蘑菇+蛋</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.6	817
8	二	糙米飯	醍醐焗肉 <small>豬肉+蔬菜-燜</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊-烤</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+芹</small>	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	三	焗烤番茄 肉醬義大利麵	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	珍珠丸X2 <small>珍珠丸-蒸</small>	鮮蔬白菜 <small>白菜+蔬菜-油</small>	安心 蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋+蔬菜</small>	御飯糰	6.3	2.8	2.5	2.7	835
10	四	燕麥飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	香菇蔥花蒸蛋 <small>蛋+香菇+蔥-蒸</small>	木耳高麗 <small>高麗+木耳+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.4	2.5	2.5	2.5	810.5
11	五	白飯	脆皮雞腿X1 <small>雞腿-炸</small>	茄汁肉醬薯塊 <small>洋芋+豬肉-煮</small>	鮑菇花椰 <small>花椰+鮑菇-炒</small>	安心 蔬菜	冬瓜海帶湯 <small>冬瓜+海帶</small>	水果	6.4	2.3	2.4	2.7	802
15	二	白飯	筍扣蹄膀 <small>豬肉+筍-油</small>	香酥雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	彩繪粉絲 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	安心 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹</small>	乳品	6.6	2.5	2.6	2.5	827
16	三	鳳梨蛋炒飯	義式青醬雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豬肉餡餅X2 <small>餡餅-烤</small>	蒟蒻時蔬 <small>蔬菜+蒟蒻-煮</small>	安心 蔬菜	針菇排骨湯 <small>蔬菜+豬肉</small>	奶黃包	6.4	2.5	2.3	2.4	801
17	四	白飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鹹酥雞 <small>雞肉X4-炸</small>	木耳花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	薏仁洋芋湯 <small>洋芋+薏仁</small>		6.5	2.5	2.2	2.8	823.5
18	五	糙米飯	嫩烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	韓式泡菜魚餃 <small>蔬菜+泡菜+魚餃-燒</small>	捲捲海草 <small>海草+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	冬菜雞湯 <small>蔬菜+雞肉</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811
21	一	白飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+洋芋+蔬菜-燉</small>	麥香雞堡X1 <small>麥香雞排堡-炸</small>	紅絲鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	6.6	2.2	2.3	2.3	788
22	二	薏仁飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆干肉絲 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small>	鮮味黃瓜 <small>黃瓜+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蛋</small>	乳品	6.4	2.7	2.3	2.8	834
23	三	什錦炒烏龍	無錫排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	豆酥花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心 蔬菜	紅棗時瓜湯 <small>瓜果+紅棗</small>	煉乳 銀絲卷	6.4	2.6	2.3	2.5	813
24	四	芝麻飯	蠔油菇菇雞 <small>雞肉+菇+蔬菜-煮</small>	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	腐皮高麗 <small>高麗+腐皮-炒</small>	有機 蔬菜	洋芋排骨湯 <small>洋芋+排骨</small>		6.3	2.7	2.6	2.7	830
25	五	白飯	嫩汁豬排X1 <small>豬排-炸</small>	瓜仔雞 <small>蔬菜+雞肉+瓜仔-煮</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽+韭菜-炒</small>	安心 蔬菜	筍仔菇湯 <small>筍+菇類</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
28	一	燕麥飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	五香肉燥滷蛋 <small>蛋+蔬菜+豆干+豬肉-油</small>	時蔬粉絲 <small>冬粉+蔬菜-煮</small>	安心 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+蛋</small>	水果	6.5	2.8	2.3	2.5	835
29	二	白飯	壽喜燒豚肉 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	爆漿 起司咖哩 <small>洋芋+起司球-煮</small>	菇香白菜 <small>白菜+菇類-炒</small>	安心 蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+蛋</small>		6.4	2.3	2.7	2.6	805
30	三	芝麻飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜+花生-炒</small>	包餡福州肉丸X1 <small>福州丸,毛豆-油</small>	毛豆玉米 <small>玉米+毛豆-煮</small>	安心 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	夯 烤地瓜	6.5	2.8	2.2	2.8	846
7	四	胚芽飯	打拋豬 <small>豬肉+豆干+蔬菜-炒</small>	蔥油雞 <small>蔬菜+雞肉-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞肉</small>		6.3	2.7	2.5	2.6	823

※本公司全面採用國產豬肉 產地:台灣