



宏遠110年9月菜單永平高中



◎ 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

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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，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	全蛋類	豆蛋類	蔬菜類	肉類	魚類	熱量(千卡)
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	三	白飯	海南燒雞 雞肉+蔬菜-燒	鮮蔬肉片 蔬菜+豆乾+豬肉-煮	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	安心蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨	蜂蜜蛋糕	6.4	2.7	2.3	2.8		834
2	四	紅藜飯	義式香料豬 豬肉+蔬菜-煮	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.5	2.5		825
3	五	胚芽飯	蠔油嫩雞 雞肉+蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+蔬菜+排骨	水果	6.2	2.6	2.6	2.7		815.5
6	一	薏仁飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	蜜汁甜不辣 甜不辣+蔬菜-炒	麻香黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶-煮	安心蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.6		817
7	二	白飯	咖哩魚 魚肉+蔬菜-煮	酸甜油腐 油豆腐+蔬菜-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	安心蔬菜	大滷湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7		829
8	三	古早味 香菇油飯	五香豬排X1 豬排-煮	滷味 米糕+豆干+蔬菜-滷	南瓜玉米 玉米+南瓜+蔬菜-煮	安心蔬菜	羅宋湯 高麗+洋葱+蕃茄	銀絲卷	6.3	2.8	2.5	2.7		835
9	四	燕麥飯	鹹酥雞X4 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-煮	蒜香高麗 高麗+蔬菜-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+洋葱+柴魚		6.4	2.5	2.3	2.4		801
10	五	地瓜飯	醃焗肉 豬肉+蔬菜-煮	焗烤薯塊雞 洋芋+蔬菜+雞肉+起司-烤	脆炒海根 海根+蔬菜-煮	安心蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+蔬菜+雞骨	水果	6.5	2.5	2.2	2.8		823.5
11	六	白飯	糖醋雞球 雞肉+蔬菜-炒	鮮蔬豬肉 蔬菜+豬肉-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+蔬菜+豆簽-煮	安心蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蔬菜+蛋	水果	6.3	2.6	2.5	2.5		811
13	一	小米飯	筍乾豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	茄汁寬粉 蔬菜+寬冬粉-煮	安心蔬菜	酸辣湯 豆腐+紅蘿蔔+蔬菜	水果	6.5	2.5	2.3	2.6		817
14	二	五穀飯	香滷雞排X1 雞排-滷	彩蔬歐姆蛋 蔬菜+蛋-煮	沙茶海茸 海茸+蔬菜-煮	安心蔬菜	田園蔬菜湯 高麗+蔬菜	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7		829
15	三	蕃茄肉醬 義大利麵	蒜香豬排X1 豬排-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	開陽鮮瓜 瓜果+蔬菜+蝦皮-煮	安心蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+蔬菜+雞骨	御飯糰	6.3	2.8	2.5	2.7		835
16	四	糙米飯	焗烤韓式年糕雞 雞肉+年糕+烤	高麗豬肉 高麗+蔬菜+豬肉-煮	清炒花椰 花椰+蔬菜-煮	有機蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+蔬菜+豬肉		6.4	2.5	2.5	2.5		810.5
17	五	白飯	香酥魚排X1 魚排-炸	茄汁豆腐 豆腐+玉米+蔬菜-煮	鮮炒白菜 白菜+蔬菜-煮	安心蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+蔬菜+雞骨	水果	6.4	2.3	2.4	2.7		802
22	三	古早味 豆菜麵	脆皮雞腿X1 雞腿-炸	豆乾炒肉絲 豆干+蔬菜+肉絲-炒	金菇高麗 高麗+蔬菜+金菇-煮	安心蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋	奶黃包	6.5	2.8	2.3	2.5		835
23	四	紅藜飯	味噌豆腐豬 豬肉+蔬菜+豆腐-煮	海山醬關東煮 蔬菜+米糕-煮	田園玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.4	2.3	2.7	2.6		805
24	五	白飯	椰香咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	鮮蔬滑蛋 蔬菜+豬肉+蛋-煮	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-煮	安心蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+蛋	水果	6.5	2.6	2.5	2.5		825
27	一	白飯	梅林醬燒豬 豬肉+蔬菜-燒	螞蟻上樹 冬粉+蔬菜+豬肉-煮	茼蒿鮮瓜 鮮瓜+蔬菜+茼蒿-煮	安心蔬菜	枕瓜薏仁湯 瓜果+薏仁	水果	6.6	2.5	2.6	2.5		827
28	二	薏仁飯	香滷翅小腿X2 翅小腿-滷	鍋燒什錦 蔬菜+凍豆腐-煮	香甜玉米 玉米+蔬菜-煮	安心蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐	乳品	6.4	2.5	2.3	2.4		801
29	三	日式和風 野菇炊飯	黃金豬排X1 豬排-炸	燒賣X2 燒賣-蒸	雙色花椰 花椰+蔬菜-煮	安心蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+蔬菜+豬肉	夯烤蜜薯	6.5	2.5	2.2	2.8		823.5
30	四	芝麻飯	紐奧良烤翅X1 雞翅-烤	鮮瓜滑蛋 鮮瓜+蔬菜+蛋-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔+豆腐+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5		811

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣