

# HY 宏遠111年1月菜單永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩瑩+林佩芝+吳秋燁+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	全雞 標頭 (磅)	五成蛋 內餡 (磅)	雞腿類 (磅)	肉類類 (磅)	魚蛋(什 卡)
3	一	芝麻飯	炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	蘋果咖哩 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	沙茶海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+蔬菜</small>	水果	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
4	二	白飯	麻油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	滷蛋X1 <small>蛋-滷</small>	木須花椰 <small>花椰+木耳-煮</small>	安心蔬菜	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜+菇</small>	乳品	6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	三	古早味油飯	甜麵肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	烤雞堡排X1 <small>雞堡排</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	台式 MACARON	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	四	糙米飯	烤肉醬雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	鮮蔬甜條 <small>蔬菜+甜不辣-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-滷</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋花</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	五	胚芽飯	醃醃燉肉 <small>豬肉+蔬菜-滷</small>	香蔥雞絲豆芽 <small>豆芽+蔬菜+雞肉-炒</small>	雲耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	安心蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞骨</small>	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	一	薏仁飯	紐澳良翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	脆炒三色 <small>豆薯+海根+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	豚骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	水果	6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
11	二	白飯	紅燒魚 <small>魚肉+蔬菜-燒</small>	茶碗蒸 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	什錦豆芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	冬菜黃瓜湯 <small>黃瓜+冬菜</small>	豆漿	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
12	三	焗烤奶香義大利麵	炸雞腿 X1 <small>雞腿-炸</small>	餡餅X2 <small>餡餅-烤</small>	開陽瓠瓜 <small>瓜+蔬菜+蝦皮-煮</small>	安心蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	CHOCOLATE 年輪饅頭	6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	四	五穀飯	筍干扣豬腳 <small>豬肉+豬腳+蔬菜-煮</small>	鮮肉鍋貼 X2 <small>鍋貼-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>海芽</small>		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
14	五	紫米飯	味噌煨雞 <small>雞肉+油豆腐-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	菇香花椰 <small>花椰+菇-煮</small>	安心蔬菜	什錦洋芋湯 <small>洋芋+蔬菜</small>	水果	6.2	2.8	2.7	2.6	828.5
17	一	小米飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	海鮮排X1 <small>海鮮排-炸</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	安心蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+蔬菜+豬肉</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	二	白飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	金菇高麗 <small>高麗+金針菇+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+薏仁</small>	乳品	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
19	三	沙嗲雞茸炒飯	蒜香肉排X1 <small>豬排-煮</small>	酸甜雞米花X3 <small>雞肉-塊</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	義式蔬菜湯 <small>蔬菜+番茄</small>	夾肉刈包	6.6	2.9	2.5	2.6	859

~~~~放寒假~~~~

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣