

HY 宏遠111年10月菜單永平高中



◎ 營養師：蔣孟芸+林佩芝 ◎ 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、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	全糖糖 類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量(千 卡)
3	一	胚芽飯	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	咖哩肉醬豆腐 <small>豆腐+豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬海絲 <small>蔬菜+海帶-炒</small>	履歷蔬菜	筍絲湯 <small>筍+雞骨</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
4	二	芝麻飯	蘑菇燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蛋黃芋丸X2 <small>蛋黃芋丸-炸</small>	鮑菇燒瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
5	三	野菇炊飯	蜜汁雞排X1 <small>雞排-煮</small>	豬肉冬瓜 <small>冬瓜+麵筋+豬肉-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	菜頭湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		格子鬆餅				
									6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
6	四	燕麥飯	五香豬腳 <small>豬肉+豬腳+蔬菜-煮</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>鍋貼-蒸</small>	鮮炒條豆 <small>條豆+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>蔬菜+番茄</small>		豆漿				
									6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
7	五	五穀飯	和風燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	味噌油豆腐 <small>蔬菜+油豆腐-煮</small>	炒花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
11	二	薏仁飯	無錫排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	奶香肉醬 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	雲耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	玉米湯 <small>玉米+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
12	三	肉醬義大利麵	炸雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	醬燒干片 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	清甜白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>		烤地瓜				
									6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	四	芝麻飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米肉茸豆腐 <small>豆腐+蔬菜+豬肉-煮</small>	紅片高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		果汁				
									6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	五	胚芽飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+菇-蒸</small>	清炒海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
17	一	五穀飯	福菜扣肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-炸</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	二	燕麥飯	滷雞排X1 <small>雞排-滷</small>	炸醬豬肉干丁 <small>豆干+蔬菜+豬肉-煮</small>	熱炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜果+薑</small>		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
19	三	古早味炒飯	香酥魚排X1 <small>魚排-炸</small>	金瓜豆腐 <small>豆腐+南瓜-煮</small>	麵筋甘藍 <small>高麗+麵筋-煮</small>	履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		奶黃包				
									6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
20	四	小米飯	韓式年糕雞 <small>雞肉+年糕+蔬菜-煮</small>	八角滷味 <small>蔬菜+豆干-滷</small>	豆簽燴瓜 <small>瓜果+豆簽-煮</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>豆芽+蔬菜</small>		乳品				
									6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
21	五	糙米飯	橙汁豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	和風福州丸X1 <small>福州丸+蔬菜-煮</small>	木須白菜 <small>白菜+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
24	一	芝麻飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬豬肉 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	咖哩雙花 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
25	二	胚芽飯	糖醋豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜+冬粉+豬肉-炒</small>	香炒時菜 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
26	三	日式炒烏龍	酸甜翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	金粒三色 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	清炒海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	時瓜湯 <small>瓜果+排骨</small>		草莓夾心麵包				
									6.4	2.6	2.5	2.7	827
27	四	五穀飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	餡餅X1 <small>餡餅-烤</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		果汁				
									6.6	2.7	2.5	2.8	853
28	五	薏仁飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁肉末 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	紅絲芽菜 <small>豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
31	一	燕麥飯	醃醃燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	義式凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.6	2.6	832

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品