



宏遠111年11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
 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、鱒魚等魚類及其製品，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。 祝用筆愉快 *

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	營養成分				
									全日總 熱能 (kcal)	蛋白質 內含 (g)	脂肪類 (g)	飽和脂肪 (g)	鈣質 (mg)
1	二	胚芽飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	烤薯瓣 X3 <small>薯瓣-烤</small>	白菜什錦 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜鮮蔬湯 <small>冬瓜+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	三	翡翠炒飯	香酥魚排X1 <small>魚排-炸</small>	和風燒雞 <small>蔬菜+雞肉+油腐-燒</small>	香炒黃豆芽 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線+蔬菜</small>		巧克力蒞蘿				
3	四	五穀飯	糖醋雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-煮</small>	開陽鮮瓜 <small>瓜果+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	錦菇蔬菜湯 <small>蔬菜+菇</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	五	薏仁飯	麻油燒豬 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	魚餃豆腐煲 <small>豆腐+蔬菜+魚餃-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
7	一	小米飯	蘑菇醬爆雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜+蛋+蔬菜-炒</small>	豆醬脆筍 <small>筍+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	二	胚芽飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	炸可樂餅X1 <small>玉米布丁酥-炸</small>	蒜炒花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	白玉味噌湯 <small>蘿蔔+豆腐</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	三	肉醬義大利麵	滷翅小腿X2 <small>翅小腿-滷</small>	餡餅X1 <small>餡餅-烤</small>	燴炒薯片 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		年輪饅頭				
10	四	糙米飯	蜜汁燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	糖醋凍腐雞 <small>凍腐+雞肉+蔬菜-煮</small>	脆炒條豆 <small>蔬菜+條豆-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜+蛋</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
11	五	五穀飯	京醬雞丁 <small>雞肉+豆干+蔬菜-煮</small>	洋芋豬肉 <small>洋芋+蔬菜+豬肉-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	白菜三絲湯 <small>白菜+蔬菜</small>	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	一	芝麻飯	筍香豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	酸甜米血糕雞 <small>蔬菜+米血+雞肉-煮</small>	沙茶海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
15	二	糙米飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	豬肉豆腐 <small>豆腐+蔬菜+豬肉-煮</small>	什錦鮮蔬 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜+蛋</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
16	三	義式香料燉飯	照燒豬排X1 <small>豬排-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋+蛋+蔬菜-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鳳梨雞湯 <small>蔬菜+鳳梨+雞骨</small>		香蔥麵包				
17	四	小米飯	烤肉醬炒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	莎莎干丁肉醬 <small>蔬菜+豆干+豬肉-煮</small>	味噌芽菜 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.4	2.7	825
18	五	胚芽飯	南瓜燉肉 <small>豬肉+南瓜-煮</small>	炸起司球 X2 <small>起司球-炸</small>	田園花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜+雞骨</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
21	一	薏仁飯	柴魚雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	醬燒甜不辣X1 <small>甜不辣-燒</small>	薑炒時瓜 <small>瓜果+薑-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
22	二	五穀飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬豆干 <small>蔬菜+豆干-煮</small>	鮮炒海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 <small>豆芽+蔬菜+排骨</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
23	三	蘑菇醬鐵板麵	滷雞翅 X1 <small>雞排-滷</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>鍋貼-蒸</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰+蒟蒻-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		芋泥包				
24	四	糙米飯	香芋燒肉 <small>豬肉+洋芋-煮</small>	番茄蛋豆腐 <small>豆腐+番茄+蛋-煮</small>	麻香高麗 <small>高麗+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	菜脯雞湯 <small>蔬菜+菜脯+雞骨</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
25	五	燕麥飯	炸雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	白菜凍腐 <small>白菜+凍腐+蔬菜-煮</small>	豆瓣條豆 <small>條豆+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	時瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
28	一	白飯	酸甜豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	咖哩魚蛋 <small>洋芋+蔬菜+黃金魚蛋-煮</small>	彩蔬三色 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
29	二	小米飯	照燒雞肉 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	芙蓉鮮瓜 <small>豆腐+瓜果+蛋-煮</small>	蠔汁高麗 <small>高麗+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	金瓜雞湯 <small>南瓜+蔬菜+雞骨</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	753.5
30	三	古早味炒飯	沙茶豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	香酥海鮮排 X1 <small>海鮮排-炸</small>	木耳冬瓜 <small>冬瓜+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	大醬湯 <small>豆芽+蔬菜</small>		奶黃包				
									6.5	2.7	2.5	2.8	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