



# 宏遠111年12月菜單永平高中



◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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、含脂肪蛋白之穀物製品、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★

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	全日營養總量				
									全日總量(份)	五成至內(份)	蔬菜類(份)	肉類類(份)	魚蛋(份)
1	四	胚芽飯	普羅旺斯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	花椰肉片 <small>花椰+豬肉-炒</small>	黃芽三絲 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	群帶海芽湯 <small>海芽+蛋</small>		豆漿				
									6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	五	芝麻飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	炸雞堡排X1 <small>雞堡排-炸</small>	針菇白菜 <small>白菜+菇-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>瓜果+雞骨</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	一	燕麥飯	炸雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	鮮蔬炒蛋 <small>蔬菜+蛋-炒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+筍</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	二	五穀飯	彩蔬石斑魚 <small>石斑魚+蔬菜-煮</small>	高麗三鮮 <small>高麗菜+蔬菜-煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		果汁				
									6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	三	肉醬義大利麵	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	薯條X5 <small>薯條-烤</small>	炒大白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+龍骨</small>		格子鬆餅				
									6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	四	薏仁飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	茄汁豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳-煮</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+紅蘿蔔</small>		乳品				
									6.4	2.6	2.5	2.7	827
9	五	糙米飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	白菜獅子頭X1 <small>獅子頭+白菜+蔬菜-煮</small>	炒花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜</small>	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	一	小米飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+木耳+蒜-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽雞湯 <small>黃豆芽+雞骨</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
13	二	胚芽飯	花瓜雞 <small>雞肉+蔬菜+花瓜-煮</small>	洋蔥滑蛋 <small>洋蔥+蔬菜+蛋</small>	清炒長豆 <small>綠豆+紅蘿蔔</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
14	三	義式香料燉飯	照燒豬排X1 <small>豬排-煮</small>	海苔魷魚丸X2 <small>魷魚丸+海苔粉-燒</small>	彩蔬玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		黑眼豆豆				
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
15	四	燕麥飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	貢丸麵輪煮 <small>蔬菜+麵輪+豬肉+貢丸-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	筍仔湯 <small>筍+菇</small>		果汁				
									6.3	2.7	2.4	2.7	825
16	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>豬肉+蔬菜+梅干菜-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	時瓜寬粉 <small>瓜果+寬粉-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
19	一	芝麻飯	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	黑乾魚卵捲 <small>黑豆干+海帶結+魚卵捲-滷</small>	鮮蔬條豆 <small>蔬菜+綠豆-炒</small>	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲+豆芽</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
20	二	薏仁飯	紅燒石斑魚 <small>石斑魚+蔬菜-煮</small>	魚丸凍腐 <small>蔬菜+凍豆腐+虱目魚丸-煮</small>	開陽燴瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦米-煮</small>	履歷蔬菜	三絲湯 <small>蔬菜+木耳</small>		果汁				
									6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
21	三	日式炒烏龍麵	炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	滷蛋X1 <small>蛋-滷</small>	碧綠花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		奶黃包				
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22	四	糙米飯	紅燒魚 <small>魚肉+冬瓜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蔬菜+蛋-炒</small>	彩燴筍絲 <small>筍+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	冬至麻油雞 <small>蔬菜+雞肉</small>		豆漿				
									6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	五	小米飯	蜜汁雞翅X1 <small>雞肉-煮</small>	茄汁肉醬 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	脆炒甘藍 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
26	一	五穀飯	八角滷豬 <small>豬肉+蔬菜-滷</small>	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
27	二	燕麥飯	薑燒嫩雞 <small>雞肉+蔬菜+薑-煮</small>	白菜西魯肉 <small>白菜+蔬菜+豬肉-滷</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉+豬肉-煮</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
28	三	和風鮮菇飯	炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	干片肉絲 <small>豆干+肉絲+蔬菜-炒</small>	粟米總匯 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	菜脯雞湯 <small>蔬菜+菜脯+雞骨</small>		菠蘿麵包				
									6.4	2.6	2.5	2.7	827
29	四	芝麻飯	安東燉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	魚餃濃湯豆腐 <small>豆腐+蔬菜+魚餃-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	排骨湯 <small>筍+龍骨</small>		乳品				
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5

【營養教育】高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。

※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