

HY 宏遠111年2月菜單永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+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、各類筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、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	營養成分 (每份)				
									全穀類 穀類 (份)	豆或蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
11	五	白飯	五香滷肉 <small>豬肉+蔬菜-油</small>	豬肉 餡餅 X2 <small>餡餅-烤</small>	菇香白菜 <small>白菜+菇+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>	水果	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
14	一	糙米飯	香料雞排X1 <small>雞排-煮</small>	回鍋肉 <small>蔬菜+豬肉+豆干-炒</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+蔬菜+姜-燒</small>	履歷 蔬菜	番茄嫩腐湯 <small>番茄+豆腐</small>	水果	6.8	2.6	2.2	2.4	834
15	二	白飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	地瓜球X3 <small>地瓜球-烤</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	芹香鮮瓜湯 <small>瓜果+芹</small>	乳品	6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
16	三	台式 炸醬麵	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	鮮肉燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	鮮菇大瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	履歷 蔬菜	排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	御飯糰					
									6.2	2.5	2.4	2.5	794
17	四	胚芽飯	焗烤 迷迭香豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	薑燒海根 <small>海根+蔬菜+薑-燒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+蛋</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	五	薏仁飯	薑燒雞肉 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	茶碗蒸 <small>蛋+菇-蒸</small>	雙色豆芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	柴魚味噌湯 <small>蛋+海芽+柴魚</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
21	一	芝麻飯	醬燒豬排X1 <small>豬排-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	白菜寬粉煲 <small>白菜+寬粉+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
22	二	白飯	糖醋雞塊 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鍋貼X2 <small>鍋貼-蒸</small>	鮮炒海絲 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>	果汁	6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
23	三	焗烤起司 野菇飯	酸甜豬排X1 <small>豬排-煮</small>	波浪 脆薯條X6 <small>薯條-炸</small>	味噌黃芽 <small>黃芽+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	鮮菇湯 <small>金菇+鮑菇</small>	HERSHEY'S CHOCOLATE 鬆餅					
									6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
24	四	紫米飯	沙嗲雞肉 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	蒜香 肉條 X3 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	玉米高麗 <small>高麗+玉米-炒</small>	有機 蔬菜	枸杞時瓜湯 <small>瓜果+枸杞</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
25	五	燕麥飯	孜然豬肉 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	酸甜雞X3 <small>雞肉-燒</small>	芹香薯絲 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	香菇筍絲湯 <small>筍+豬肉+菇</small>	水果	6.7	2.4	2.6	2.8	840

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣