

宏遠111年3月菜單永平高中



◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+黃佩珊+陳亞凡 ◎ 地址：新北市五股區五福路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*

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	全蛋類 個(份)	蛋黃 個(份)	雞蛋類 (份)	肉類 (份)	奶類 (份)	熱量(千卡)
1	二	白飯	茄汁燉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	回鍋乾片 <small>豆乾+蔬菜-炒</small>	豆酥花椰 <small>花椰+豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.6	2.6	2.3	2.7		836
2	三	日式野菇炊飯	香滷豬排X1 <small>豬排-煮</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	金粒鮮瓜 <small>瓜果+玉米-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>		CREAMY 奶黃包				826.3	
3	四	芝麻飯	焗烤咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜+起司-烤</small>	和風什錦 <small>蔬菜+甜不辣-煮</small>	木耳高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌</small>		6.4	2.7	2.5	2.7		834.5
4	五	薏仁飯	筍扣豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍干-煮</small>	黑輪條X1 <small>黑輪條-煮</small>	三色豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+蛋</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.6		822
7	一	糙米飯	鳳梨雞球 <small>雞肉+蔬菜+鳳梨-煮</small>	和風海鮮丸X2 <small>海鮮丸-煮</small>	清炒海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	大醬湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
8	二	白飯	麻油肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	醬燒雞米花X3 <small>雞肉-燒</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7		829
9	三	蘑菇肉醬鐵板麵	五香翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	熱炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		布丁蛋塔 EGG TART				833.5	
10	四	胚芽飯	酸甜豆腐魚 <small>魚肉+豆腐+蔬菜-煮</small>	雞絲黃芽 <small>黃豆芽+雞肉-炒</small>	紅絲花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜+蛋</small>		6.4	2.6	2.5	2.7		827
11	五	紅藜飯	脆皮雞排X1 <small>雞排-炸</small>	五香肉臊 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	針菇鮮瓜 <small>瓜果+針菇-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>	水果	6.6	2.7	2.5	2.8		853
14	一	燕麥飯	香嫩肉排X1 <small>豬排-煮</small>	紅絲蒸蛋 <small>雞蛋+蔬菜-蒸</small>	紅片白菜 <small>白菜+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	筍香雞湯 <small>筍+雞肉</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6		832
15	二	白飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豬肉餡餅X2 <small>餡餅-烤</small>	清炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶+排骨</small>	果汁	6.4	2.7	2.4	2.6		827.5
16	三	古早味炒飯	脆皮豬排X1 <small>豬排-炸</small>	獅子頭X1 <small>獅子頭+蔬菜-燒</small>	香甜玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		豆沙包				822.5	
17	四	五穀飯	焗烤塔香嫩雞 <small>雞肉+蔬菜+起司-烤</small>	蒜味里肌肉柳X4 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	木耳花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜+蛋</small>		6.6	2.7	2.4	2.6		841.5
18	五	薏仁飯	醍醐燒肉 <small>豬肉+蔬菜-滷</small>	酸甜百頁雞 <small>百頁+雞肉-炒</small>	鮮蔬寬粉 <small>蔬菜+寬粉-炒</small>	履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 <small>瓜果+薏仁</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5		832.5
21	一	小米飯	韓式醬燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	鮮蔬肉片 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 <small>黃豆芽+排骨</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7		846
22	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	烤雞堡排X1 <small>雞堡排-烤</small>	鮑菇玉米 <small>玉米+鮑菇-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>	乳品	6.5	2.6	2.6	2.6		832
23	三	肉醬義大利麵	香酥雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>鍋貼-烤</small>	茼蒿花椰 <small>花椰+茼蒿-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+筍</small>		叮嚀餅				822.5	
24	四	糙米飯	茄汁魚 <small>魚肉+蔬菜-燉</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜-烤</small>	炒三絲 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	白菜針菇湯 <small>蔬菜+金針</small>		6.3	2.7	2.4	2.7		825
25	五	薏仁飯	椰汁南瓜雞 <small>雞肉+南瓜-煮</small>	蒸肉餅 <small>蔬菜+豬肉-蒸</small>	枸杞鮮瓜 <small>瓜果+枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7		834
28	一	紫米飯	橙汁排骨 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	香甜玉米雞 <small>玉米+雞肉-炒</small>	麻香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	柴魚油豆腐湯 <small>蔬菜+油豆腐+柴魚</small>	水果	6.6	2.7	2.3	2.7		843.5
29	二	白飯	滷雞排X1 <small>雞肉-滷</small>	茄汁肉醬豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	芹香豆芽 <small>豆芽+芹-炒</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽+蔬菜</small>	果汁	6.4	2.7	2.2	2.6		822.5
30	三	咖哩炒飯	蒜香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	清炒白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 <small>蔬菜+蕃茄+蛋</small>		沖繩黑糖捲				834.5	
31	四	胚芽飯	沙茶嫩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	水餃X2 <small>水餃-蒸</small>	鮮菇鮑瓜 <small>瓜果+菇-炒</small>	有機蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍+蔬菜+排骨</small>		6.5	2.5	2.5	2.6		822

※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