

HY 宏遠111年4月菜單永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+許宜宣+黃佩珊 ◎ 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、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★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全蛋雞腿類(份)	五片雞肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	糖量(斤卡)
1	五	糙米飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉-煮	針菇鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
6	三	日式炒烏龍	酸甜雞翅X1 雞翅-煮	燒賣X2 燒賣-蒸	玉米什錦 玉米+蔬菜-炒	履歷菜	鮮瓜排骨 瓜果+排骨	御飯糰	6.5	2.6	2.5	2.7	822.5
7	四	燕麥飯	紅燒魚 魚肉+蔬菜-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機蔬菜	筍香雞湯 筍+雞肉		6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
8	五	小米飯	焗烤咖哩雞 雞肉+蔬菜+起司-烤	鮮炒干絲 蔬菜+豆干絲-炒	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	履歷菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
11	一	胚芽飯	蔥爆豬肉 豬肉+蔬菜-煮	蜜汁雞丁X3 雞肉-燒	麻香鮮蔬 蔬菜-炒	履歷菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
12	二	海苔香鬆飯	炸雞腿X1 雞腿-炸	玉米肉茸 玉米+豬肉-炒	炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	乳品	6.4	2.5	2.5	2.7	822.5
13	三	義式香料燉飯	醬燒豬排X1 豬排-炸	鍋貼X2 鍋貼-蒸	黃芽雞絲 黃豆芽+雞肉-炒	履歷菜	海帶雞湯 海帶+雞肉	蛋塔 EGG TART	6.6	2.5	2.5	2.7	822.5
14	四	五穀飯	奶香燉雞 雞肉+蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-烤	鮮炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	枕瓜薏仁湯 瓜果+薏仁		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
15	五	紅藜飯	茄汁豬排X1 豬排-煮	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	泰式粉絲煲 蔬菜+冬粉-炒	履歷菜	金菇蔬菜湯 蔬菜+金針菇	水果	6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
18	一	海苔香鬆飯	脆皮雞腿X1 雞腿-炸	油腐肉蓉 油腐+豬肉-煮	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷菜	玉米濃湯 玉米+洋芋	水果	6.4	2.5	2.4	2.7	817
19	二	胚芽飯	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	義式寬粉 蔬菜+寬粉-炒	履歷菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄	果汁	6.5	2.4	2.3	2.7	822.5
20	三	焗烤肉醬義大利麵	烤雞排X1 雞排-烤	蜜汁甜不辣X1 甜不辣-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷菜	蘿蔔柴魚湯 蘿蔔+菇+柴魚	格子鬆餅	6.4	2.5	2.4	2.6	822.5
21	四	糙米飯	滷豬排X1 豬排-滷	莎莎醬炒雞 蔬菜+雞肉-炒	蒜香豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	時瓜雞湯 瓜果+雞肉		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
22	五	芝麻飯	醬燒雞排X1 雞排-煮	腐皮高麗 高麗+豆皮-炒	鮑菇玉米 玉米+鮑菇-炒	履歷菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨	水果	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
25	一	燕麥飯	炸豬排X1 豬排-炸	春川炒雞 蔬菜+雞肉-炒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	履歷菜	筍仔湯 筍+薑	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	825
26	二	小米飯	酸甜雞丁 雞肉+蔬菜-煮	肉燥福州丸X1 福州丸+豆乾+豬肉-炒	蒜香高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷菜	薑絲鮮蔬湯 蔬菜+薑	乳品	6.4	2.4	2.3	2.5	822.5
27	三	古早味炒飯	鮮蔬燒魚 魚肉+蔬菜-煮	餡餅X1 餡餅-烤	蠔油焗瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	奶黃包	6.5	2.5	2.4	2.6	822.5
28	四	薏仁飯	蜜汁燉雞 雞肉+蔬菜-煮	青蔬炒肉 蔬菜+豬肉-炒	玉米雙色 玉米+毛豆-炒	有機蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+排骨		6.5	2.5	2.5	2.6	822
29	五	五穀飯	蠔油燒肉 豬肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	清炒鮮瓜 瓜果+菇-炒	履歷菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813

※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