

# HY 宏遠 111年9月菜單 永平高中



◎ 營養師：蔣孟芸+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、含磷蛋白質之穀物製品、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 種類(份)	蛋黃類 種類(份)	肉類類 (份)	魚類(份)	水果(份)
8/30	二	燕麥飯	無錫豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米干丁 <small>豆干+玉米-炒</small>	什錦豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	筍絲湯 <small>筍+雞骨</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
8/31	三	肉醬義大利麵	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	可樂餅X1 <small>奶油布丁酥-炸</small>	紅絲花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
1	四	薏仁飯	日式照燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲+蔬菜+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
2	五	五穀飯	海南雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	南瓜海鮮煲 <small>蔬菜+凍肉+魚肉-煮</small>	時蔬海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	一	胚芽飯	迷迭香豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	貢丸滷味 <small>豆干+海帶結+貢丸X1-煮</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	二	芝麻飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	三杯油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	時瓜湯 <small>瓜果+蛋</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	三	野菇炊飯	韓式豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	炸鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	香料薯絲 <small>豆腐+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+蛋</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
8	四	燕麥飯	泰式酸甜雞排X1 <small>雞排-煮</small>	鮮蔬豬肉 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	紅油燒筍 <small>筍+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+蛋</small>		6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	一	小米飯	筍香豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	菇香白菜 <small>白菜+菇-炒</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834
13	二	糙米飯	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	肉茸豆腐 <small>蔬菜+豆腐+豬肉-煮</small>	清炒海絲 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	什錦芋湯 <small>芋芋+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
14	三	蘑菇醬鐵板麵	香酥豬排X1 <small>豬排-炸</small>	甜麵干片 <small>豆干+蔬菜-炒</small>	麻香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	昆布湯 <small>海帶+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
15	四	胚芽飯	糖醋雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	奶香南瓜豬 <small>南瓜+蔬菜+豬肉+奶粉-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
16	五	薏仁飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	季節時瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 <small>菇+蔬菜</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
19	一	五穀飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	黃金魚蛋油腐 <small>蔬菜+油腐+黃金魚蛋X1-煮</small>	沙茶海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>蔬菜+玉米</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
20	二	薏仁飯	梅林醬燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	時蔬肉絲 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜+枸杞-炒</small>	履歷蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯+雞骨</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
21	三	古早味炒飯	蜜汁翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	番茄豆腐 <small>豆腐+番茄+蔬菜-煮</small>	豆酥花椰 <small>花椰+紅蘿蔔+豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 <small>黃芽+排骨</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
22	四	小米飯	紅燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	脆皮炸雞球X3 <small>雞肉-炸</small>	彩蔬三色 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海芽+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	五	糙米飯	照燒雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	鮮炒條豆 <small>蔬菜+嫩豆-炒</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+排骨</small>	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
26	一	芝麻飯	橙汁豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	沙茶嫩腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	彩椒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	扁蒲湯 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
27	二	胚芽飯	烤肉醬炒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆干肉絲 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small>	香炒時蔬 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
28	三	日式炒烏龍	糖醋豬排X1 <small>豬排-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+蔬菜+豬肉-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	四	五穀飯	韓式雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蜜汁甜不辣X1 <small>甜不辣-燒</small>	炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.3	2.7	2.4	2.7	825
30	五	紅藜飯	照燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	茄汁油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	針菇高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	海芽湯 <small>海芽+蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834

※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