



# 宏遠111年6月菜單永平高中



◎ 營養師：許宜宜+林佩芝+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、害類筋蛋白之穀物製品、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	全糖糖 類(份)	五成菜 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
1	三	白飯	普羅旺斯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁油腐 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	履歷 蔬菜	玉米鮮蔬湯 <small>蔬菜+玉米</small>	年輪 饅頭	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
2	四	五穀飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	黑輪條X1 <small>黑輪條-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
6	一	胚芽飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	田園玉米 <small>玉米+蔬菜-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
7	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	和風凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	海帶湯 <small>海帶+蔬菜</small>	果汁	6.5	2.6	2.3	2.7	829
8	三	肉醬 義大利麵	炸 雞排X1 <small>雞排-炸</small>	香炒甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	奶油 餐包	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
9	四	燕麥飯	蒜泥肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
10	五	薏仁飯	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	白菜肉片 <small>白菜+豬肉+蔬菜-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰+蔬菜-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
13	一	糙米飯	茄汁菇菇燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	香炒筍絲 <small>筍+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	黃芽雞湯 <small>黃芽+雞骨</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
14	二	芝麻飯	蜜汁照燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	烤 薯餅X4 <small>薯餅-烤</small>	毛豆高麗 <small>高麗+蔬菜+毛豆-炒</small>	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 <small>豆腐+海芽</small>	乳品	6.5	2.6	2.6	2.6	832
15	三	野菇 香料燉飯	香酥魚排X1 <small>魚排-炸</small>	鮮蔬肉絲 <small>蔬菜+豬肉-炒</small>	彩蔬玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	鮮蔬蕃茄湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>	格子 鬆餅	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
16	四	薏仁飯	烤 雞腿肉捲X1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	醬爆干片 <small>蔬菜+豆干-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.4	2.7	825
17	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>豬肉+蔬菜+梅干菜-煮</small>	香草豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	時瓜寬粉 <small>瓜果+寬冬粉-炒</small>	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
20	一	薏仁飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬炒豬肉 <small>白菜+蔬菜+豬肉-炒</small>	香炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	柴魚油腐湯 <small>蔬菜+油腐</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
21	二	白飯	紅燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	沙茶嫩腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	麻香炒筍 <small>筍+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	昆布湯 <small>海帶+蔬菜</small>	果汁	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
22	三	日式炒烏龍	醬燒 翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	蛋黃芋丸X2 <small>蛋黃芋丸-炸</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	三絲湯 <small>蔬菜</small>	蔥花捲	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
23	四	燕麥飯	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	醃醬貢丸 <small>豆干+豬肉+貢丸X1-炒</small>	紅片鮮瓜 <small>瓜果+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
24	五	小米飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+蔬菜+豬肉-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
27	一	燕麥飯	日式和風豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麻糬球X2 <small>麻糬球-炸</small>	鮮蔬條豆 <small>蔬菜+條豆-炒</small>	履歷 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
28	二	白飯	蔥油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	醬燒豆干 <small>豆干+米血糕+蔬菜-煮</small>	泰式粉絲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	三	古早味 油飯	蜜汁豬排X1 <small>豬排-煮</small>	蝦捲X1 <small>蝦捲-烤</small>	枸杞鮮瓜 <small>瓜果+枸杞-煮</small>	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>	巧克力 吐司	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5

※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