



宏遠112年3月菜單永平高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、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	營養成分 (每份)					
									全穀類 穀類 (份)	豆蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	糖類 (份)	熱量 (千卡)
1	三	海苔香鬆飯	炸雞翅X1 雞翅-炸	塔香甜不辣 甜不辣+蔬菜-煮	脆炒花椰 花椰-炒	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍+龍骨		蛋塔					
									6.6	2.6	2.3	2.7	836	
2	四	小米飯	馬鈴薯燉肉 豬肉+蔬菜-煮	紅燒 獅子頭X1 獅子頭+蔬菜-煮	鮮味時菜 蔬菜-炒	有機 蔬菜	玉米湯 蔬菜+玉米		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5	
3	五	芝麻飯	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	五香肉燥 滷蛋X1 蔬菜+豆干+豬肉+蛋X1-煮	炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	6.4	2.7	2.5	2.7	834.5	
6	一	燕麥飯	麻油肉片 豬肉+蔬菜+角螺-煮	蒸餃X2 水餃-蒸	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 玉米+蔬菜+奶粉	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822	
7	二	胚芽飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	醬燒年糕 蔬菜+年糕+豬肉-煮	清炒長豆 條豆+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 海芽+豆腐		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5	
8	三	野菇炊飯	香酥魚排X1 魚排-炸	香甜玉米雞 玉米+蔬菜+雞肉-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		波堤甜甜圈					
									6.5	2.6	2.3	2.7	839	
9	四	白飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	酸菜佐黑干 蔬菜+豆干+酸菜-煮	炒筍絲 筍絲+蔬菜-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+龍骨+肉骨茶包		乳品					
									6.6	2.5	2.5	2.7	833.5	
10	五	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉+蔬菜-煮	魚餃 泡菜豆腐 豆腐+蔬菜+魚餃-煮	碧綠花椰 花椰-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉	水果	6.4	2.6	2.5	2.7	827	
13	一	芝麻飯	照燒雞排X1 雞排-煮	柴魚蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	彩繪白菜 白菜+蔬菜+奶粉-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜薏仁湯 瓜果+洋薏仁	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853	
14	二	白飯	茄汁燉魚 石斑魚+蔬菜-煮	紅燒凍腐 凍腐+蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+蔬菜+雞肉		6.5	2.7	2.3	2.6	832	
									石斑魚附餐：豆漿					
15	三	日式炒烏龍	醬燒雞翅X1 雞翅-煮	奶油 布丁酥X1 可樂餅-烤	香油海絲 蔬菜+海帶-煮	履歷 蔬菜	關東煮湯 蔬菜+油腐		肉鬆御飯糰					
									6.4	2.7	2.4	2.6	827.5	
16	四	小米飯	紅燒豬腩 豬肉+蔬菜-煮	脆皮海鮮丸X2 海鮮丸-炸	蒜香高麗 高麗+蒜-炒	有機 蔬菜	海帶芽湯 海芽+蛋		果汁					
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
17	五	燕麥飯	蜜汁鮮魚 魚肉+蔬菜-煮	豆干豬肉 豆干+豬肉+蔬菜-煮	蒟蒻鮮瓜 瓜果+蒟蒻-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜+豬骨	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5	
20	一	白飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	雞絲豆芽 豆芽+雞肉+蔬菜-煮	脆炒海根 海帶+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜+蛋	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5	
21	二	薏仁飯	和風雞球 雞肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	開陽瓢瓜 瓜果+蔬菜+蝦米-煮	履歷 蔬菜	筍片湯 筍+龍骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846	
22	三	古早味炒飯	蒜香豬排X1 豬排-煮	紅蔘滑蛋 紅蘿蔔+蛋+蔬菜-炒	炒粉絲 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 菇+蔬菜		蜂蜜蛋糕					
									6.5	2.6	2.6	2.6	832	
23	四	五穀飯	沙茶爆雞 雞肉+蔬菜-煮	爆漿 起司球X2 起司球-炸	糖醋油腐 豬 蔬菜+油腐+豬肉-煮	有機 蔬菜	三絲湯 蔬菜		豆奶					
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
24	五	糙米飯	打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	麥克雞塊 X2 雞塊-烤	佃煮蘿蔔 蘿蔔+海帶-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉+龍骨	水果	6.3	2.7	2.4	2.7	825	
25	六	紅藜飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	白菜煨排骨 白菜+豬肉-煮	韓式雙芽 豆芽+海芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆腐湯 豆腐+蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.7	834	
27	一	燕麥飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+米血糕+魚卵捲-煮	清炒海茸 海茸+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	枕瓜排骨湯 冬瓜+龍骨	水果	6.6	2.7	2.3	2.7	843.5	
28	二	小米飯	麻油雞 雞肉+凍腐+枸杞-煮	瓜仔肉 蔬菜+豬肉-煮	針菇高麗 高麗+菇-炒	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5	
29	三	什錦炒麵	海鮮排X1 蝦排-炸	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	木須花椰 花椰+木耳-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋		中華甜豆花					
									6.4	2.7	2.5	2.7	834.5	
30	四	胚芽飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	沙茶魷魚羹 蔬菜+魷魚羹-煮	薑絲鮮瓜 瓜果+薑-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		乳品					
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
31	五	薏仁飯	酸甜豬肉 豬肉+蔬菜-煮	紅燒豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	炒冬粉 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	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