



宏遠112年4月菜單永平高中



◎ 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	全糖 飲料 (份)	豆蛋 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量(千 卡)
6	四	白飯	蜜汁雞丁 雞肉+蔬菜-煮	瓜仔肉 豆干+蔬菜+豬肉-煮	結頭四季 蔬菜+條豆-煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+蔬菜		6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
7	五	五穀飯	★黃金魚排 X1 魚排-炸	南瓜雞肉 南瓜+蔬菜+雞肉-煮	韓式雙芽 豆芽+海芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍絲湯 筍+蔬菜+雞骨	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805.5
10	一	白飯	照燒雞翅X1 雞翅-煮	黃金洋芋 洋芋+蔬菜-煮	木須刺瓜 瓜果+蔬菜+油片-煮	履歷蔬菜	麵線羹 紅麵線+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
11	二	芝麻飯	筍香蹄膀 豬肉+蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	沙嗲粉絲 蔬菜+冬粉-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜+蛋		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
12	三	香料燉飯	★韓式 小雞腿X2 翅小腿-炸	彩蔬炒蛋 蔬菜+蛋-炒	薑燒冬瓜 瓜果+枸杞+薑-煮	履歷蔬菜	昆布雞湯 海帶+蔬菜+雞骨		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
13	四	糙米飯	蘿勒青醬燉肉 豬肉+蔬菜-煮	年糕雞塊 蔬菜+年糕+雞肉-煮	腐皮甘藍 高麗+腐皮+蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲+蔬菜		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
14	五	薏仁飯	蒜酥雞球 雞肉+蔬菜-煮	肉醬 福州丸X1 豆干+蔬菜+豬肉+福州丸X1-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉	水果	6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
17	一	校慶補假一天!!!											
18	二	白飯	烤雞排X1 雞排-烤	咖哩魚 魚肉+蔬菜-煮	蒜香銀芽 豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+龍骨+茶包		6.5	2.4	2.3	2.7	814.5
19	三	紅醬 義大利麵	★酥炸豬排 X1 豬排-炸	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	碧綠花椰 花椰+蔬菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 南瓜+蔬菜		6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
20	四	小米飯	甜醬 滷翅腿X2 翅小腿-滷	可樂餅X1 奶油布丁酥-烤	蔥爆薯片 豆薯+蔬菜-煮	有機蔬菜	針菇瓜湯 瓜果+針菇		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
21	五	燕麥飯	醃醃滷肉 豬肉+蔬菜-煮	粟米滑雞 玉米+蔬菜+雞肉-煮	鮮肉鍋貼 X2 鍋貼-蒸	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+蔬菜+蛋	水果	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
24	一	糙米飯	歐式卡菲雞 雞肉+蔬菜-煮	沙茶肉柳 豆芽+豬肉+蔬菜-煮	蝦香高麗 高麗+蝦米-炒	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	825.5
25	二	胚芽飯	柚香魚丁 石斑魚+蔬菜-煮	番茄豆腐 蔬菜+豆腐-煮	紅絲鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜+味噌	石斑魚附餐：豆漿	6.4	2.4	2.3	2.5	798.5
26	三	什錦炒飯	★炸雞翅X1 雞翅-炸	鮮蔬歐姆蛋 蛋+蔬菜-煮	彩繪白菜 白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	赤肉湯 蔬菜+肉絲		6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
27	四	白飯	打拋肉片 豬肉+蔬菜-煮	香菇肉羹 蔬菜+肉羹-煮	南洋粉絲 豆芽+冬粉+蔬菜-煮	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.6	822.5
28	五	五穀飯	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	枸杞當歸 肉片 蔬菜+豬肉+腐皮+枸杞-煮	鮮炒青花 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	海帶瓜湯 海帶+瓜果	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813.5

※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