



宏遠112年5月菜單永平高中



◎ 營養師：薛孟蓉 ◎ 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、含鹽節蛋白之動物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合過敏體質者食用
 *本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米、勝安心食用、*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	熱	中	低	高	總
1	一	蕎麥飯	義式香料雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	蒜香海茸 <small>海茸+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
2	二	白飯	蘋果咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜+蘋果醬-煮</small>	★麻糬球X2 <small>麻糬球-炸</small>	清炒長豆 <small>長豆+蔬菜+粉絲-炒</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>油麻+蔬菜</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827
3	三	夏威夷炒飯	烤雞腿肉捲X1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	筍扣豬腳 <small>蔬菜+豬腳+花生-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	香甜玉米湯 <small>玉米+蔬菜</small>	蜂蜜蛋糕	6.3	2.7	2.3	2.7	822
4	四	薏仁飯	韓式蜜汁燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	綜合滷味 <small>油麻+蔬菜-煮</small>	鮮蔬茼蒿 <small>蔬菜+茼蒿-煮</small>	有機蔬菜	金瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜+奶粉</small>	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841
5	五	胚芽飯	麻油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	泰式打拋小貢丸 <small>小貢丸+香菇+蔬菜-煮</small>	紅絲白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>紅麵線+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832
8	一	白飯	方乾滷肉 <small>豬肉+豆干-煮</small>	奶油玉米雞 <small>玉米+雞肉+蔬菜-煮</small>	鯉魚燒瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</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
9	二	燕麥飯	香烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	蠔汁粉絲 <small>豆芽+冬粉+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔+蔬菜+龍骨</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	三	蒜味青醬 義大利麵	★酥炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	白醬洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	豆皮高麗 <small>高麗+角螺+紅菜-煮</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	雞肉御飯糰	6.6	2.5	2.5	2.7	833
11	四	五穀飯	酸甜雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	四喜肉醬 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	脆拌三絲 <small>豆醬+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>	履歷豆漿	6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	五	小米飯	味噌燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	糯米雞湯 <small>蔬菜+雞肉+枸杞</small>	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
15	一	燕麥飯	BBQ翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	烤叉燒肉條X3 <small>叉燒肉-烤</small>	炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	紫菜金菇湯 <small>紫菜+菇</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
16	二	胚芽飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	砂鍋白菜 <small>白菜+凍麻+蔬菜-煮</small>	咖哩雙薯 <small>洋芋+南瓜+蔬菜</small>	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
17	三	古早味香菇 油飯 <small>50%白米+50%糯米+蔬菜</small>	蒜香雞排X1 <small>雞排-烤</small>	甘藷條X4 <small>地瓜薯條-烤</small>	油燻筍茸 <small>筍+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+奶粉</small>	草莓麻糬大福	6.3	2.7	2.3	2.7	822
18	四	白飯	★脆皮豬排X1 <small>豬排-炸</small>	菇香油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉+蔬菜+蝦皮</small>	果汁	6.3	2.7	2.4	2.7	825
19	五	會考場佈，不供餐!!!											
22	一	五穀飯	梅林排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋燉雞 <small>洋芋+雞肉+蔬菜-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	鮮菇湯 <small>菇+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
23	二	小米飯	蒲燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	粉紅醬關東煮 <small>蔬菜+米血糕+甜不辣+油麻-煮</small>	蒜香條豆 <small>條豆+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	義式蔬菜湯 <small>番茄+蔬菜</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827
24	三	三杯豬肉炒麵	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	★炸鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	榨菜雞湯 <small>榨菜+蔬菜</small>	香濃布丁	6.3	2.7	2.3	2.7	822
25	四	胚芽飯	蜜汁百頁雞 <small>雞肉+蔬菜+百頁-煮</small>	歐姆蛋 <small>蛋+蔬菜-煮</small>	開陽白菜 <small>白菜+蔬菜+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841
26	五	白飯	糖醋魚塊 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	醬爆豆干肉絲 <small>豆干+肉絲+蔬菜-煮</small>	菇香高麗 <small>高麗+菇-煮</small>	履歷蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍+排骨</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832
29	一	紫米飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	佛跳牆 <small>蔬菜+排骨-煮</small>	梅乾脆筍 <small>筍+梅乾菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+龍骨+茶包</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
30	二	薏仁飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米濃湯豆腐 <small>南瓜+豆腐+玉米-煮</small>	豆芽三絲 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832
31	三	咖哩薑菇 炒飯	豆豉滑雞 <small>雞肉+蔬菜+豆豉-煮</small>	肉茸粉絲 <small>蔬菜+豬肉+冬粉-煮</small>	薑味鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	菜頭湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>	奶油小餐包	6.3	2.7	2.3	2.7	822

【營養教育】紅蘿蔔中大量的β-胡蘿蔔素，有很強的抗氧化功效，能預防黃斑部病變，而且經過肝臟和小腸的作用之後，有一半會轉變成維生素A，可以保護視網膜，並且改善乾眼症、夜盲症...等眼部疾病。

※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