



# 宏遠112年6月菜單 永平高中



◎ 營養師：蔣孟芸、葉李君 ◎ 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、含脂肪蛋白質之穀物製品、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，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	全蛋品 使用(%)	五五茶 有肉(%)	蔬豆類 (%)	時蔬類 (%)	魚蛋(件 +)
1	四	白飯	韓式醬翅腿X2 <small>翅腿-煮</small>	番茄豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	金粒魚餃 鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜+魚餃-煮</small>	有機蔬菜	排骨湯 <small>蘿蔔+蔬菜+龍骨</small>	乳品					
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
2	五	小米飯	莎莎打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	香炒甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	紅藜三色 <small>蔬菜+紅藜-煮</small>	履歷蔬菜	米粉湯 <small>米粉+蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	一	薏仁飯	烤雞腿肉捲X1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	蘿蔔排骨羹 <small>蘿蔔+排骨+蔬菜-煮</small>	香油黃芽 <small>黃芽+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	二	白飯	咖哩魚 <small>魚+蔬菜-煮</small>	★炸鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	枸杞高麗 <small>高麗+蔬菜+枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>蔬菜+味噌</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	三	古早味 麻香油飯	滷雞翅X1 <small>雞翅-滷</small>	洋芋薯餅X3 <small>薯餅-烤</small>	炒花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	藥膳排骨湯 <small>洋芋+龍骨+紅薯</small>	黑糖捲					
									6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	四	芝麻飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雞茸寬粉 <small>蔬菜+雞肉+寬粉-煮</small>	豆酥四季 <small>敏豆+蔬菜+豆酥粉-煮</small>	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜+薑</small>	果汁					
									6.4	2.6	2.5	2.7	827
9	五	胚芽飯	羅勒青醬雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	彩繪玉米 <small>玉米+豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮炒海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+蔬菜+龍骨</small>	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	一	五穀飯	普羅旺斯燉豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	紅仁炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	蒜香甘藍 <small>高麗+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	關東煮湯 <small>蔬菜+油腐</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
13	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	筍乾控肉 <small>筍乾+豬腳-煮</small>	芋香白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	刈薯菇湯 <small>豆薯+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
14	三	拿坡里肉醬 義大利麵	★脆皮魚排X1 <small>魚排-炸</small>	鮮肉蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	脆炒海絲 <small>海帶+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+奶粉</small>	奶油小餐包					
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
15	四	燕麥飯	蒜味雞肉 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	柴香蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	腐乳炒高麗 <small>高麗+蔬菜+豆腐乳-炒</small>	有機蔬菜	海帶芽湯 <small>海芽+薑</small>	履歷豆漿					
									6.3	2.7	2.4	2.7	825
16	五	白飯	瓜仔肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	咖哩粉絲 <small>豆芽+冬粉+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐+番茄+蔬菜</small>	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
17	六	小米飯	茄汁 烤翅腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	沙茶肉片 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	菇香花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>雞絲+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832
19	一	芝麻飯	梅林醬小排 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	海苔花枝丸X2 <small>花枝丸+海苔粉-烤</small>	木耳鮮蔬 <small>條豆+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	筍片湯 <small>筍+蔬菜</small>	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
20	二	胚芽飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁燴蛋 <small>蛋+蔬菜-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗+豬肉+龍骨+肉骨茶包</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	三	蔥油雞 拌飯	★炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	無錫燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	魚板扁蒲 <small>扁蒲+蔬菜+魚板-煮</small>	履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜+奶粉</small>	巧克力 格子鬆餅					
									6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
26	一	白飯	蔥燒白玉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	咖哩肉茸 <small>洋芋+豬肉+蔬菜-煮</small>	筍香三絲 <small>筍+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 <small>海芽+蔬菜+油腐</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
27	二	五穀飯	福菜燜肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	綜合滷味 <small>蔬菜+豆干+米血糕-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜+油片-煮</small>	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 <small>瓜果+龍骨+小薏仁</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
28	三	柴香烏龍麵	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	★黃金 起司球X2 <small>起司球-炸</small>	關東煮 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	杯子蛋糕					
									6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	四	薏仁飯	高昇排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	藥膳凍腐 <small>凍腐+蔬菜+枸杞+當歸-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	乳品					
									6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
30	五	休業式，當天不供餐!!! 祝暑假愉快~											

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

※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