



宏遠110年3月菜單永平高中



◎ 營養師：倪珍婷+林佩芝+蔡秀芳 ◎ 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、含鹽脂肪白之穀物製品、大豆製品、魷魚、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	全餐 總價 (元)	主菜 內價 (元)	副菜 內價 (元)	湯品 內價 (元)	水果 (元)	點心 (元)
2	二	胚芽飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	鮮蔬炒蛋 蛋+蔬菜-炒	木耳鮑瓜 瓜+木耳-炒	安心蔬 菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋	乳品	6.6	2.6	2.3	2.7		836
3	三	香菇絲 油飯	香烤雞腿X1 雞腿-烤	地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	針菇白菜 白菜+金針菇-炒	安心蔬 菜	海芽味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	布丁 塔 EGG TART	6.5	2.5	2.5	2.7		826.5
4	四	薏仁飯	梅林醬燒豬 豬肉+蔬菜-燒	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	芹香時蔬 蔬菜+芹-炒	有機蔬 菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨		6.4	2.7	2.5	2.7		834.5
5	五	白飯	酸甜雞 雞肉+蔬菜-煮	生炒花枝羹 蔬菜+花枝羹-炒	清炒高麗 高麗+蔬菜-炒	安心蔬 菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁	水果	6.5	2.5	2.5	2.6		822
8	一	白飯	筍扣豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	捲捲海茸 海茸+蔬菜-炒	安心蔬 菜	蔬菜雞湯 蔬菜+雞骨	水果	6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
9	二	芝麻飯	鳳梨雞球 雞肉+蔬菜+鳳梨-煮	和風 章魚燒X2 章魚丸+柴魚-煮	三色豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬 菜	海芽蛋花湯 蛋+海帶芽	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7		829
10	三	日式炒烏龍	炸 起司雞排X1 起司雞排-炸	蒸 餃X2 蒸餃-蒸	田園高麗 高麗+蔬菜-炒	安心蔬 菜	蘿蔔湯 蘿蔔+蔬菜	夯 烤 冰 蜜 心 薯	6.6	2.5	2.5	2.7		833.5
11	四	胚芽飯	蠔油香菇雞 雞肉+蔬菜+香菇-煮	玉米肉蓉 玉米+豬肉-炒	炒花椰菜 花椰+蔬菜-炒	有機蔬 菜	大滷湯 豆腐+筍		6.4	2.6	2.5	2.7		827
12	五	紅藜飯	泡菜年糕豬 豬肉+蔬菜+年糕-煮	醬燒雞肉串X1 雞肉串-燒	白菜滷 白菜+蔬菜-滷	安心蔬 菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜+排骨	水果	6.6	2.7	2.5	2.8		853
15	一	白飯	蜜薯燜雞 雞肉+地瓜-燜	回鍋肉片 蔬菜+豆干+豬肉-炒	蘿蔔什錦 蘿蔔+木耳+蝦米-炒	安心蔬 菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌	水果	6.5	2.7	2.3	2.6		832
16	二	糙米飯	八角滷肉 豬肉+蔬菜-滷	番茄炒蛋 蛋+番茄-炒	紅絲白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬 菜	薑絲瓜湯 瓜果+薑	乳品	6.4	2.7	2.4	2.6		827.5
17	三	焗 奶香 南瓜飯	烤 雞翅X1 雞翅-烤	香 烤 蝦捲X2 蝦捲-烤	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	安心蔬 菜	蕃茄蔬菜湯 蔬菜+蕃茄	奶 皇 包	6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
18	四	五穀飯	糖醋排骨 排骨+蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	炒三色 玉米+蔬菜-炒	有機蔬 菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6		841.5
19	五	薏仁飯	炸 脆皮雞排 X1 雞排-炸	紅絲蒸蛋 蛋+紅蘿蔔-蒸	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-炒	安心蔬 菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋	水果	6.5	2.7	2.5	2.5		832.5
22	一	小米飯	焗 奶香 嫩肉 豬肉+蔬菜+起司-烤	醬 燒 雞翅X1 雞翅-燒	鮮蔬寬粉 蔬菜+寬粉-炒	安心蔬 菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋	水果	6.6	2.7	2.4	2.7		846
23	二	芝麻飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-烤	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	安心蔬 菜	金針肉絲湯 蔬菜+金針菇+豬肉	乳品	6.5	2.6	2.6	2.6		832
24	三	肉醬 義大利麵	黃 金 起司豬排X1 起司豬排-炸	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮菇炒瓜 瓜果+金針菇+蔬菜-炒	安心蔬 菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	HONEY 蜂 蜜 蛋 糕	6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
25	四	糙米飯	烤 雞腿肉捲X1 雞腿肉捲-烤	瓜仔肉 瓜果+豬肉-煮	脆炒薯絲 豆薯+蔬菜-炒	有機蔬 菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋		6.3	2.7	2.4	2.7		825
26	五	白飯	咖哩豬 豬肉+洋芋-煮	流 沙 芋 頭 丸X2 芋頭丸-烤	蒜香花椰 花椰+蔬菜+蒜-炒	安心蔬 菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	水果	6.5	2.6	2.5	2.7		834
29	一	紫米飯	椰汁南瓜雞 雞肉+南瓜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	麻香高麗 高麗+蔬菜-炒	安心蔬 菜	竹筍排骨湯 竹筍+蔬菜+排骨	水果	6.6	2.7	2.3	2.7		843.5
30	二	白飯	醃 醃 燒 肉 豬肉+蔬菜-燒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	黑胡椒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	安心蔬 菜	味噌蛋花湯 蛋+海帶芽+味噌		6.4	2.7	2.2	2.6		822.5
31	三	韓式燒肉飯	醬 燒 翅 小 腿X2 翅小腿-燒	脆皮 地瓜球X4 地瓜球-炸	脆炒海根 海帶根+蔬菜-炒	安心蔬 菜	柴魚油豆腐湯 蔬菜+油豆腐+柴魚	CHOCOLATE 巧 克 力 雙 色 饅 頭	6.6	2.5	2.6	2.8		840.5

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫；而水果豐富的維生素C可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維可維護腸道健康；葉黃素、維生素E等抗氧化劑可強化免疫力。

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣