

HY 宏遠112年1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★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 種類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬藻類 (份)	油類類 (份)	糖量(仟卡)
3	二	小米飯	麻油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁豬肉豆乾 <small>豆乾+蔬菜+豬肉-煮</small>	木須黃芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
4	三	台式炒米粉	炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	白醬洋芋雞 <small>洋芋+蔬菜+雞肉-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蒜-炒</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	沖繩黑糖捲	6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	四	薏仁飯	蜜汁雞塊 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	薯餅X2 <small>薯餅-烤</small>	鮮炒瓠瓜 <small>扁蒲+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		乳品	6.2	2.8	2.5	2.6
6	五	芝麻飯	和風鮮魚 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	關東煮 <small>蔬菜+米血糕+雞肉-煮</small>	紅絲甘藍 <small>高麗+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	大醬湯 <small>豆芽+凍腐</small>	水果		6.3	2.5	2.5	2.6
7	六	五穀飯	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	奶香燉魚 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	沙茶海根 <small>海帶+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+薑</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
9	一	糙米飯	五香滷肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	烤蕃薯X1 <small>地瓜-烤</small>	薑味鮮瓜 <small>瓜果+薑+枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	二	燕麥飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	炸麻糬球X2 <small>麻糬球-炸</small>	鮮蔬條豆 <small>條豆+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
11	三	古早味油飯 <small>糯米+白米+蔬菜</small>	香滷豬排X1 <small>豬排-滷</small>	蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	脆炒三色 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	豚骨湯 <small>蔬菜+味噌</small>	藍莓夾心麵包	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
12	四	~ 線上上課，不供餐 ~											
13	五	~ 線上上課，不供餐 ~											
16	一	紅藜飯	沙嗲雞肉 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	彩繪肉絲 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	黃芽雞湯 <small>豆芽+雞骨</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
17	二	糙米飯	筍香豬腳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	醬燒甜不辣X1 <small>甜不辣-燒</small>	香甜高麗 <small>高麗+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	果汁	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
18	三	海苔香鬆飯	脆皮魚排X1 <small>魚排-炸</small>	糖醋雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	義式濃湯 <small>南瓜+蔬菜+蛋</small>		巧克力格子鬆餅	6.6	2.9	2.5	2.6
~~~~放寒假~~~~													

## 圍爐火鍋爽煮不NG!

**湯底**  
選用蔬果(如蕃茄、洋蔥、高麗菜、玉米)或昆布熬出自然甜味

**沾醬**  
以蔥、薑、蒜泥，加一點白醋，取代熱量高的沙茶醬

**加工食材**  
火鍋料熱量、鈉含量、含油量較高，可選擇青菜、菇類、豆腐等原味食材代替

**肉類**  
以海鮮、瘦肉、魚肉、雞肉取代油脂較高的五花肉、梅花肉

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射污染食品