



宏遠



109年5月菜單

永平高中

◎營養師：黃元志/方慈麗/林巧麗/王群石/陳明廷/杜淑麗/廖家豪 ◎地址：新北北五路五福西54號 ◎電話：(02)2290-0198
 *宏遠午餐全面使用非基因改造大豆製品及玉米，請安心食用。*本菜單含甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶製品、蛋製品、堅果類、杏鮑菇類之動物製品、大豆製品、魷魚等類及其製品，不適其過敏體質者食用*

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全糖與糖漿	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	白飯	和風咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	玉米肉茸 玉米+絞肉+蔬菜-煮	木耳時瓜 瓜果+木耳-炒	安心蔬菜	味噌湯 豆腐+蛋	水果	6.3	3.4	2.3	2.4	862
4	一	芝麻飯	蠔油雙菇肉柳 豬肉+菇+蔬菜-煮	香酥炸大雞腿 雞腿-炸	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲	水果	6.5	3.5	2.4	2.3	881
5	二	白飯	三杯雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	醬爆肉絲豆干 豆干+豬肉-炒	針菇大瓜 瓜果+金針菇-炒	安心蔬菜	芹香蘿蔔湯 雙色蘿蔔+芹		6.4	3.4	2.3	2.5	873
6	三	日式烏龍麵	茄汁豬排 豬排-燒	港式小點燒賣 燒賣(X2)-蒸	脆炒三絲 蔬菜+油片絲+木耳-炒	安心蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉	蜂蜜蛋糕	6.3	3.4	2.4	2.4	864
7	四	白飯	杏仁蜜燒雞 雞肉+地瓜+杏仁-燒	椒鹽甜不辣 甜不辣+椒鹽-炒	炒花椰菜 花椰菜+木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋		6.3	3.4	2.3	2.5	866
8	五	胚芽飯	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	焗烤義式青醬洋芋 洋芋+蔬菜+豬肉-煮	鮮瓜冬粉 瓜果+冬粉-煮	安心蔬菜	小魚蛋花湯 蛋+海芽+小魚干	水果	6.5	3.4	2.2	2.5	878
11	一	小米飯	黃金炸雞翅 雞翅-炸	蕃茄豬肉豆腐 豆腐+絞肉+蕃茄-煮	蝦米高麗 高麗菜+蔬菜+蝦米-炒	安心蔬菜	排骨湯 洋芋+蔬菜+排骨	水果	6.4	3.5	2.4	2.4	879
12	二	白飯	椰香咖哩豬 豬肉+洋芋+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	脆炒豆芽 豆芽菜+木耳-炒	安心蔬菜	海芽味噌湯 海芽+豆腐		6.5	3.6	2.2	2.4	888
13	三	傳統蛋炒飯	嫩汁烤雞排 雞排-烤	紅燒獅子頭 蔬菜+肉丸子-燒	蝦香鮮瓜 瓜果+蝦米-炒	安心蔬菜	竹筍湯 竹筍	小兔仔包	6.3	3.4	2.4	2.5	869
14	四	糙米飯	韓式泡菜燒肉 豬肉+蔬菜+泡菜-燒	美式麥克雞塊 麥克雞塊(X2)-烤	鮪魚玉米滑蛋 玉米+鮪魚+蔬菜-煮	有機蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		6.3	3.5	2.5	2.3	870
5/15會考 不供餐													
18	一	地瓜飯	黑胡椒豬柳 豬肉+洋蔥-燒	古早味菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	鮮菇花椰 花椰菜+菇-炒	安心蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄	水果	6.3	3.6	2.3	2.4	877
19	二	糙米飯	宮保雞丁 雞肉+花生-炒	沙嗲魷魚羹 蔬菜+魷魚羹-炒	炒三絲 海帶絲+干絲+蔬菜-炒	安心蔬菜	玉米濃湯 洋芋+蛋+玉米		6.4	3.3	2.4	2.3	859
20	三	沙嗲豬肉炒麵	香滷豬排 豬排-滷	肉燥油豆腐 油豆腐+絞肉-煮	麻香時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+雞肉	台式馬卡龍	6.3	3.5	2.4	2.4	872
21	四	胚芽飯	香酥炸雞排 雞排-炸	馬鈴薯燉肉 洋芋+蔬菜+豬肉-煮	蔬燒粉絲 蔬菜+冬粉-炒	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+蛋+薑		6.4	3.4	3.5	2.4	899
22	五	白飯	滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	烤海鮮丸子 海鮮丸(X2)-烤	鮮炒大瓜 瓜果+枸杞-煮	安心蔬菜	金針雞湯 蔬菜+金針+雞肉	水果	6.5	3.6	2.4	2.3	889
25	一	芝麻飯	義式青醬雞 雞肉+蔬菜+洋芋-煮	香菇蒸蛋 蛋+菇-蒸	炒海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	香菇雞湯 蔬菜+菇+雞肉	水果	6.4	3.5	2.5	2.4	881
26	二	紅藜飯	壽喜燒肉片 豬肉+蔬菜+洋蔥-煮	香甜地瓜薯條 地瓜薯條(X4)-烤	雙色花椰 花椰菜-炒	安心蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+蔬菜	乳品	6.6	3.6	2.3	2.5	902
27	三	焗烤起司肉醬義大利麵	炸雞腿 雞腿(X1)-烤	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	蒜香高麗 高麗菜+蒜-炒	安心蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑	奶皇包	6.3	3.4	2.4	2.4	864
28	四	白飯	醬淋魚排 魚排-燒	八寶肉醬貢丸 蔬菜+絞肉+毛豆+貢丸-煮	紅絲炒瓜 瓜果+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.4	3.5	2.4	2.3	874
29	五	五穀飯	蘑菇醬雞丁 雞肉+蘑菇醬-煮	鮮瓜魚卵捲 瓜果+魚卵卷-煮	脆炒銀芽 豆芽菜+蔬菜-炒	安心蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜	水果	6.2	3.4	2.3	2.5	859

【營養教育】洗手七字訣 洗手時掌握「內、外、夾、弓、大、立、腕」7字口訣，要確實搓洗乾淨、擦乾，才能降低病菌傳染的機會。
 1. 內：將雙手手心互相搓洗。 2. 外：仔細搓洗手背。 3. 夾：十指交錯仔細搓洗指縫。 4. 弓：手指微微弓起，讓手指背與手心互相搓洗。
 5. 大：別忽略搓洗大拇指與虎口處。 6. 立：指尖容易藏污納垢，可與手心互相搓洗。 7. 腕：手腕處若有手錶、飾品可先取下，洗手時連手腕一併搓洗。