

HY 宏遠110年4月菜單永平高中



◎ 營養師：倪彥婷+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、各類動物蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、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★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全蛋類 個數(份)	蛋黃類 個數(份)	蔬菜類 個數(份)	肉類類 個數(份)	熱量(千卡)
1	四	白飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	玉米雞 <small>玉米+雞肉-煮</small>	木耳高麗 <small>高麗+木耳-炒</small>	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 <small>冬菜+冬粉</small>		6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
6	二	芝麻飯	蕃茄燉雞 <small>雞肉+蕃茄-燉</small>	方干滷肉 <small>豆干+豬肉-滷</small>	什錦黃豆芽 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	薏仁洋芋湯 <small>洋芋+薏仁</small>	乳品	6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	三	白醬 義大利麵	蒜香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	波浪薯條X6 <small>波浪薯條-炸</small>	醬燒時瓜 <small>瓜果+蔬菜-燒</small>	安心蔬菜	匏瓜雞湯 <small>扁蒲+蔬菜+雞肉</small>	奶皇包	6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
8	四	胚芽飯	焗烤 韓式年糕雞 <small>雞肉+年糕+起司-烤</small>	蒸蛋 <small>蛋+毛豆-蒸</small>	鮑菇花椰 <small>花椰+鮑菇-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>蛋+海芽</small>		6.5	2.5	2.5	2.6	822
9	五	白飯	梅林醬小排 <small>排骨+蔬菜-煮</small>	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-滷</small>	安心蔬菜	蘿蔔柴魚湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
12	一	芝麻飯	橙汁嫩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	紅燒蔬菜燉肉 <small>蔬菜+豬肉-燉</small>	塔香海草 <small>海草+九層塔-炒</small>	安心蔬菜	馬鈴薯濃湯 <small>洋芋+蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
13	二	燕麥飯	五香豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	洋蔥 歐姆蛋 <small>蛋+洋蔥+蔬菜-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	安心蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽</small>	乳品	6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
14	三	香菇絲 油飯	香酥豆乳 雞翅X1 <small>雞翅+豆腐乳-炸</small>	蝦捲X2 <small>蝦捲-烤</small>	茼蒿鮮瓜 <small>瓜果+茼蒿-炒</small>	安心蔬菜	鮮菇豆薯湯 <small>豆薯+菇</small>	蜂蜜 蛋糕	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
15	四	小米飯	日式壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	酸甜米血糕雞 <small>米血糕+雞肉-煮</small>	香料薯塊 <small>洋芋+地瓜-煮</small>	有機蔬菜	紅絲時瓜湯 <small>瓜果+紅蘿蔔</small>		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
16	五	白飯	醬烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	肉燥蒸蛋 <small>蛋+豬肉-蒸</small>	木耳花椰 <small>花椰+木耳-煮</small>	安心蔬菜	榨菜豆皮湯 <small>榨菜+油片絲</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
4/19校慶補假													
20	二	白飯	焗烤 咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-烤</small>	肉圓X1 <small>肉圓-蒸</small>	腐皮白菜 <small>白菜+豆腐皮-炒</small>	安心蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+蛋</small>	乳品	6.5	2.4	2.3	2.7	814
21	三	古早味 豆菜麵	黃金豬排X1 <small>豬排-炸</small>	燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	豆酥花椰 <small>花椰+豆酥-煮</small>	安心蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蛋</small>	夯冰 烤心 薯	6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
22	四	糙米飯	蒲燒雞 <small>雞肉+白芝麻-燒</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬肉-炒</small>	鮮炒時瓜 <small>冬瓜+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
23	五	紫米飯	奶香燉肉 <small>豬肉+蔬菜-燉</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	脆炒海絲 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	酸菜雞湯 <small>酸菜+雞肉</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
26	一	芝麻飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗+豬肉-炒</small>	針菇時瓜 <small>瓜果+金針菇-炒</small>	安心蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐+小魚乾</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	825
27	二	薏仁飯	凍腐燒魚 <small>魚肉+凍腐-燒</small>	關東煮 <small>蔬菜+米血糕-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	筍香雞湯 <small>筍+蔬菜+雞肉</small>	乳品	6.4	2.4	2.3	2.5	798
28	三	夏威夷 炒飯	起司 雞排X1 <small>起司雞排-炸</small>	珍珠丸X2 <small>珍珠丸-蒸</small>	白醬薯塊 <small>蔬菜+洋芋-煮</small>	安心蔬菜	昆布黃芽湯 <small>海帶+黃豆芽</small>	格子 鬆餅	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
29	四	紅藜飯	五香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	三色炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	茄汁粉絲 <small>蔬菜+粉絲-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>瓜果+蔬菜+雞肉</small>		6.5	2.5	2.5	2.6	822
30	五	白飯	酸甜雞塊 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	油腐烘肉 <small>油腐+豬肉-煮</small>	韭菜豆芽 <small>韭菜+韭菜-炒</small>	安心蔬菜	菇菇白菜湯 <small>白菜+菇</small>	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣