

# HY 宏遠111年5月菜單永平高中



◎ 營養師：林鳳寶、蔣孟芸、林佩芝、許宜宜、黃佩珊 ◎ 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、含鹽脂肪之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱒魚等魚類及其製品，不適宜其過敏體質者食用 \*  
 ★ 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	全糖 飲料 (份)	蛋及 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產類 (份)	奶類(竹 牛)
2	一	燕麥飯	奶香雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	炸排骨酥X3 <small>豬肉-炸</small>	白菜滷 <small>大白+蔬菜-煮</small>	履蔬菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
3	二	白飯	橙汁排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	時蔬肉絲 <small>蔬菜+豬肉-炒</small>	菇香花椰 <small>蔬菜+菇-炒</small>	履蔬菜	竹筍湯 <small>筍+排骨</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
4	三	日式野菇炊飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	黑輪條X1 <small>黑輪條-煮</small>	什錦豆芽 <small>豆芽+蔬菜</small>	履蔬菜	時瓜薏仁湯 <small>瓜果+薏仁</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
5	四	糙米飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	番茄炒蛋 <small>蔬菜+蛋+番茄-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
6	五	五穀飯	沙嗲翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	咖哩魚蛋 <small>洋芋+洋蔥+黃金魚蛋X1-煮</small>	鮮炒匏瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
9	一	芝麻飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	履蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
10	二	白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	滷蛋X1 <small>蛋-滷</small>	薑炒海絲 <small>海帶絲+蔬菜-炒</small>	履蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+洋蔥</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
11	三	蘑菇醬鐵板麵	炸豬排X1 <small>雞排-炸</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	蒜香花椰 <small>青花+白花+蔬菜-炒</small>	履蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
12	四	薏仁飯	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	炸醬貢丸 <small>貢丸+蔬菜+貢丸X1-煮</small>	爆炒豆薯 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	筍絲豆腐湯 <small>豆腐+筍+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	五	胚芽飯	筍香滷肉 <small>豬肉+筍-滷</small>	蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+菇-炒</small>	履蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
16	一	糙米飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	南瓜燉肉 <small>南瓜+洋芋+豬肉-煮</small>	麻香筍片 <small>筍+蔬菜-炒</small>	履蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
17	二	燕麥飯	孜然豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	烤雞腿捲X1 <small>雞腿捲-烤</small>	脆炒三色 <small>蔬菜+菇-炒</small>	履蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
18	三	古早味炒飯	滷翅小腿X2 <small>翅小腿-滷</small>	地瓜薯條X5 <small>地瓜薯條-烤</small>	枸杞冬瓜 <small>瓜果+枸杞-煮</small>	履蔬菜	鮮蔬蕃茄湯 <small>蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	四	胚芽飯	紅燒魚 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	炸鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	木須高麗 <small>蔬菜+木耳-炒</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蔬菜+菇</small>		6.3	2.7	2.4	2.7	825
停餐一天													
23	一	胚芽飯	薑汁燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	豆簽絲瓜 <small>瓜果+豆簽-煮</small>	履蔬菜	蕃茄嫩腐湯 <small>豆腐+蕃茄</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
24	二	芝麻飯	義式青醬雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬豬肉 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	清炒海絲 <small>蔬菜+海絲-炒</small>	履蔬菜	菇香時蔬湯 <small>蔬菜+菇</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
25	三	肉醬義大利麵	蒜香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	麻糬球X2 <small>麻糬球-炸</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜+蔬菜-炒</small>	履蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽+味噌</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	四	五穀飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蕃茄蛋豆腐 <small>豆腐+蔬菜+蛋-煮</small>	針菇鮮瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	有機蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
27	五	薏仁飯	蔥燒豬肉 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	南瓜肉醬薯塊 <small>南瓜+洋芋+豬肉-煮</small>	香炒雙芽 <small>豆芽+黃豆芽-炒</small>	履蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
30	一	小米飯	蜜汁雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	打拋干丁 <small>豆干+蔬菜-炒</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰菜+蒟蒻-炒</small>	履蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
31	二	白飯	醃醃燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽+蔬菜+雞肉-炒</small>	清炒白菜 <small>大白+蔬菜-炒</small>	履蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>瓜果+薑</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

※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