

HY 宏遠 115年5月 芳和實中



●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

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號)◎地址:新北市五股區五權路54號◎電話:(02)2290-0198◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用

◎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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適其過敏體質者食用

【★表示炸物 ▲表示加工品】

日	週	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油 鹽	熱 量
4	一	芝麻飯 白米,芝麻	糖醋雞 帶骨雞胸丁,蔬菜-燒	高麗鹹豬肉 高麗菜,豬肉,蔬菜-炒	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	履歷 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		6.5	2.7	2.3	2.6	832
5	二	家常炒麵 油麵,蔬菜	蜜汁魷魚排X1 魷魚排-燒	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	紅蘿蔔炒蛋 友善雞蛋,紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
6	三	有機糙米飯 有機白米,糙米	安東年糕雞 帶骨雞胸丁,帶骨雞排丁,蔬菜,年糕-煮	蒲燒鯛X1 魚肉-蒸	塔香海茸 海茸,蔬菜-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
7	四	胚芽飯 白米,胚芽米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	★炸鹹酥雞X3 無骨雞肉,蔬菜-炸	芽菜什錦 黃豆芽,蔬菜-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
8	五	白飯 白米	五香雞翅X1 雞翅-煮	馬鈴薯肉醬 洋芋,豬肉,蔬菜-煮	香拌四季 敏豆,蔬菜-煮	有機 蔬菜	時蔬排骨湯 蔬菜,龍骨	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
11	一	薏仁飯 白米,薏仁	三杯雞 帶骨雞胸丁,帶骨雞排丁,蔬菜-煮	茶碗蒸 雞蛋,菇,毛豆-蒸	時令鮮瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐,蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
12	二	芝麻飯 白米,芝麻	冰糖豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	花椰炒雞 花椰菜,帶骨雞胸丁,蔬菜-炒	木耳銀芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	昆布雞湯 蔬菜,雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
13	三	有機白飯 有機白米	嫩汁雞排X1 雞排-煮	紅燒排骨酥 大白菜,豬大排,蔬菜-燒	瓜仔干丁 豆干,蔬菜,豬肉-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜磚	水果	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	四	黃金粟香炊飯 白米,蔬菜,栗子	滷豬排X1 豬排-煮	玉米雞茸 蔬菜,玉米,雞絞肉-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 瓜果,薑絲		6.4	2.6	2.5	2.7	827
15	五	白飯 白米	泰式咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	蒸餃X2 水餃-蒸	佃煮菜頭 白蘿蔔,蔬菜-煮	有機 蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.6	2.7	2.5	2.8	853
考場佈置													
18	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉,蔬菜-煮	可樂雞翅X1 雞翅-煮	紅絲花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.6	2.7	2.4	2.7	846
19	二	胚芽飯 白米,胚芽米	蜂蜜照燒雞 帶骨雞胸丁,帶骨雞排丁,蔬菜,蜂蜜-煮	泡菜凍腐魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜,菇-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
20	三	有機白飯 有機白米	無錫排骨 豬肉,蔬菜-燒	紅燒雞 蔬菜,帶骨雞胸丁-煮	木耳四季 敏豆,蔬菜-煮	有機 蔬菜	竹筍湯 筍,蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	義式烤雞排X1 雞排-烤	干絲小炒 豆干絲,豬肉,蔬菜-炒	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜,地瓜圓		6.3	2.7	2.4	2.7	825
22	五	小米飯 白米,小米	豆瓣魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-燒	胡麻蒟蒻總匯 蔬菜,蒟蒻,豬肉-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包	乳品	6.5	2.6	2.5	2.7	834
25	一	白飯 白米	蒲燒雞 帶骨雞胸丁,帶骨雞排丁,蔬菜,芝麻-燒	西魯肉 蔬菜,豬肉,豆皮-煮	鮮蔬粉絲 冬粉,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	芋頭西米露 西谷米,芋頭,奶粉		6.5	2.7	2.3	2.6	832
26	二	芝麻飯 白米,芝麻	叉燒里肌肉條X3 豬肉,蔬菜-烤	肉骨茶燉雞 帶骨雞胸丁,蔬菜,枸杞-煮	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
27	三	紅蔥雞滷飯 有機白米,雞肉絲,豬肉	烤翅腿X2 雞翅腿-烤	★炸魚塊X2 虱目魚塊-炸	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	有機 蔬菜	柴魚時蔬湯 蔬菜,柴魚		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
28	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	麥克雞塊X3 ▲麥克雞塊-烤	脆炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,雞骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
29	五	糙米飯 白米,糙米	蠔油雞 帶骨雞胸丁,帶骨雞排丁,蔬菜-煮	黑糖滷肉 豬肉,蔬菜,豆干-煮	香鬆炒蛋 雞蛋,蔬菜,海苔香鬆-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜	補助 豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆類 及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品	油炸品	甜湯	
0次	2次	7次	11次	19次	1次	4次	3次	4次	

【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物,包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子,提供身體所需的能量與關鍵營養素,有助於骨骼生長發育、提升免疫力,減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣,讓身體更健康、學習更有精神!