宏遠 115年3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，不適合其過敏體質者食用
【★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		全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米.糙米	咖哩雞 雞肉.蔬菜-煮	茶碗蒸 雞蛋.蔬菜-蒸	蒜炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽.薑		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
3	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排-炸	香菇肉燥 豬肉.豆干丁.蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐.蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
4	三	芝麻飯 有機白米.芝麻	親子丼 雞胸丁.排丁.蔬菜.雞蛋-煮	胡麻蔥燒豬 蔬菜.豬肉.蒟蒻.胡麻醬.芝麻-煮	韓拌黃芽 黃豆芽.蔬菜-煮	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜.柴魚		6.5	2.5	2.5	2.6	822
5	四	什錦炒烏龍 烏龍麵.蔬菜	醬燒魚片X1 魚肉-燒	沙茶肉片 豬肉.蔬菜-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔.海帶結.蔬菜-煮	有機蔬菜	地瓜圓湯 地瓜.地瓜圓		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	五	白飯 白米	花瓜雞 雞胸丁.排丁.蔬菜.花瓜-煮	西魯肉 豬肉.蔬菜.豆皮-煮	紅絲敏豆 敏豆.紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋.蔬菜.龍骨	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	一	薏仁飯 白米.薏仁	蒲燒雞 雞肉.蔬菜.芝麻-燒	▲津白燴魚餃X3 魚餃X3.大白菜.蔬菜-煮	烤薯瓣X3 馬鈴薯瓣-烤	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐.蔬菜.味噌		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	二	紅蔥雞滷飯 白米.雞肉.豬肉.紅蔥頭	筍扣豬腳 豬肉.豬腳.筍-煮	十三香烤棒腿X2 雞翅腿-烤	家常冬粉 蔬菜.冬粉-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜.雞蛋		6.4	2.6	2.5	2.7	827
11	三	白飯 有機白米	五香雞翅X1 雞翅-煮	豆干肉絲 豬肉.豆干丁.蔬菜-煮	薑絲燉瓜 瓜果.枸杞-煮	有機蔬菜	三絲湯 蔬菜	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	四	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉.蔬菜-煮	★鹹酥雞丁X3 雞肉.蔬菜-炸	脆炒甘藍 高麗菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 蔬菜.雞骨		6.5	2.7	2.3	2.6	832
13	五	糙米飯 白米.糙米	卡菲醬雞 雞胸丁.排丁.蔬菜.奶粉-煮	蘑菇燉肉 豬肉.洋芋.蔬菜.蘑菇-煮	蒜味花椰 花椰菜.蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
16	一	五穀飯 白米.五穀米	糖醋雞 雞胸丁.排丁.蔬菜-燒	茶碗蒸 雞蛋.毛豆.菇-蒸	鮮炒時瓜 瓜果.蔬菜-煮	履歷蔬菜	金菇湯 蔬菜.針菇		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
17	二	胚芽飯 白米.胚芽米	照燒雞 雞肉.蔬菜-燒	紅蔥排骨酥 蔬菜.豬大排-煮	白菜滷 大白菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果.薏仁		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
18	三	白飯 有機白米	醬燒魚排X1 魚排-燒	五香肉燥 豬肉.豆干丁.蔬菜-煮	豆酥敏豆 敏豆.蔬菜.豆酥粉-煮	有機蔬菜	芋香西谷米 西谷米.芋頭.奶粉	履歷豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
19	四	紫米飯 白米.紫米	打拋豬 豬肉.蔬菜.九層塔-煮	蘿蔔燉雞 雞肉.白蘿蔔.蔬菜-煮	炒干片 蔬菜.豆干-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜.雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
20	五	茄汁義大利麵 義大利麵.蔬菜	★咔啦雞排X1 雞排-炸	▲鮮肉餡餅X2 豬肉餡餅-烤	紅藜洋芋 洋芋.蔬菜.紅藜-煮	有機蔬菜	排骨湯 蔬菜.龍骨		6.5	2.6	2.6	2.6	832

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			其它分析(次/月)	
豆/蛋製品	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	3次	6次	13次	21次	1次	4次	3次	4次

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。