

# 宏遠 113年2月菜單 芳和實中



◎ 營養師：葉亨君(營養字第011617號) ◎ 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、含類筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適者其過敏體質者食用\*  
 \* 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。\* \* 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 \* 祝用餐愉快 \*

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
1	四	白飯 白米	豆豉煨魚 鮮魚肉+豆腐-煮	碎圃炒肉 蔬菜+豬肉+菜圃-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蔬菜-煮	蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
2	五	白飯 白米	韓式年糕炒雞 雞肉+蔬菜+年糕-炒	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	木須高麗 高麗菜+蔬菜-煮	蔬菜	豚骨湯 蔬菜+雞骨	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
5	一	茄汁 義大利麵 義大利麵+蔬菜+豬肉	燒豬排 X1 豬排-煮	鮮蔬炒蛋 蔬菜+雞蛋-炒	泰式雙絲 青木瓜+蔬菜-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
6	二	白飯 白米	甜蔥燒雞 雞肉+蔬菜-燒	▲鮮肉蒸餃X2 豬肉水餃-蒸	紅絲豆芽 豆芽菜+蔬菜-煮	蔬菜	珍珠紅茶 珍珠+紅茶包		6.6	2.9	2.5	2.6	859
~~~~放寒假~~~~													
16	五	糙米飯 白米+糙米	★炸雞翅X1 雞翅-炸	肉末豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	清炒四季 四季豆+蔬菜-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉	水果	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
17	六	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	▲海苔海鮮丸X2 海鮮丸-烤	白菜滷 大白菜+蔬菜+蝦皮-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.8	2.6	2.2	2.4	834
19	一	柴香 炒烏龍麵 烏龍麵+蔬菜+豬肉+柴魚片	蜜汁醬 烤雞排X1 雞排-烤	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	脆炒海絲 蔬菜+海絲-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜	補助豆漿	6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
20	二	胚芽飯 白米+胚芽米	玉米奶香豬 豬肉+蔬菜+玉米+奶粉-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蒜香花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+小湯圓		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
21	三	有機白飯 有機白米	蠔油滑雞 雞肉+豆腐-煮	▲香炒甜條 蔬菜+甜不辣-炒	木耳鮮瓜 時瓜+蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 蔬菜+榨菜+豬肉		6.6	2.4	2.5	2.3	808
22	四	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩魚塊 鮮魚肉+蔬菜-煮	肉茸粉絲 蔬菜+粉絲+豬肉-煮	紅藜三色 豆薯+蔬菜+紅藜-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
23	五	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	木耳豆芽 豆芽菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	昆布瓜湯 時瓜+海根	乳品	6.4	2.6	2.2	2.4	806
26	一	茄汁 鳳梨炒飯 白米+蔬菜+鳳梨	滷豬排 X1 豬排-煮	叻沙油腐煲 蔬菜+油腐+沙茶醬-煮	蝦香粉絲 蔬菜+粉絲+蝦皮-煮	履歷蔬菜	針菇刈菜湯 芥菜+針菇		6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
27	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	▲清燉關東煮 蔬菜+竹輪+柴魚-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	芋頭西谷米 芋頭+西谷米		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
228紀念日，當天不供餐~~~~													
29	四	白飯 白米	醃翻滷肉 豬肉+蔬菜-滷	玉米干丁 蔬菜+玉米+豆干-煮	★地瓜薯條X4 地瓜薯條-炸	有機蔬菜	大醬湯 豆芽菜+蔬菜		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5

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	5次	7次	14次	0次	4次	3次	3次	

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物，同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。