

宏遠112年3月菜單芳和實中



◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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
 ★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	全數總 量(份)	玉米蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
1	三	有機白飯	鮮茄煨雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	塔香 甜不辣 <small>甜不辣+蔬菜-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰-炒</small>	有機 蔬菜	筍絲湯 <small>筍+龍骨</small>		6.6	2.6	2.3	2.7	836
2	四	小米飯	★海鮮排X1 <small>蝦排-炸</small>	醬爆油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	鮮味時菜 <small>蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	玉米湯 <small>蔬菜+玉米</small>		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
3	五	肉燥飯 <small>白飯</small>	五香肉燥 <small>豬肉+豆干+蔬菜-煮</small>	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>	蒜香鮮蔬 <small>蔬菜+蒜-炒</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	乳品	6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
6	一	燕麥飯	麻油肉片 <small>豬肉+蔬菜+角螺-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	鮮炒三絲 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+奶粉</small>	奶黃包	6.5	2.5	2.5	2.6	822
7	二	胚芽飯	迷迭香雞排X1 <small>雞排-煮</small>	醬燒年糕 <small>蔬菜+年糕+豬肉-煮</small>	清炒長豆 <small>綠豆+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	味噌湯 <small>海芽+豆腐</small>		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	三	有機白飯	糖醋魚 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	香甜玉米雞 <small>玉米+蔬菜+雞肉-煮</small>	紅片高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	鮮蔬湯 <small>蔬菜</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	四	海苔香鬆飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮肉蒸餃 X2 <small>水餃-蒸</small>	炒筍絲 <small>筍絲+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+龍骨+肉骨茶包</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	五	糙米飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	泡菜豆腐煲 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰-炒</small>	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	乳品	6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	一	芝麻飯	青醬嫩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	歐姆蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	彩繪白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	鮮瓜薏仁湯 <small>瓜果+洋薏仁</small>	補助 豆漿	6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	二	白飯	筍扣豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	紅燒凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯+蔬菜+雞肉</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832
15	三	有機白飯	春川燉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	香油海絲 <small>蔬菜+海帶-煮</small>	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
16	四	小米飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	義式燉雞 <small>蔬菜+雞肉+蔬菜-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蒜-炒</small>	有機 蔬菜	海帶芽湯 <small>海芽+蛋</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
17	五	日式 炒烏龍	蒜香雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	豆干豬肉 <small>蔬菜+豆干+豬肉-煮</small>	蒟蒻鮮瓜 <small>瓜果+蒟蒻-煮</small>	有機 蔬菜	排骨湯 <small>蔬菜+豬骨</small>	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫。

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	新鮮食材	調理 食品	加 工 食 品	油 炸 品	甜 湯	
0次	2次	5次	6次	12次	1次	2次	2次	2次	

※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