

HY 宏遠 113年3月菜單 芳和實中



◎ 營養師：葉亭君(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、含維他命之穀物製品、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 ◎ 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

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	五	白飯 白米	蠔油燒雞 雞肉+蔬菜+洋蔥-煮	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+蔬菜-煮	彩椒豆芽 豆芽菜+彩椒-煮	有機 蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	水果	6.6	2.6	2.3	2.7	836
4	一	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬肉+蔬菜+脆瓜-煮	奶香洋芋雞 洋芋+蔬菜+雞肉+奶粉-煮	鮮炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
5	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	番茄炒蛋 番茄+雞蛋+洋蔥-炒	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	雙圓甜湯 地瓜圓+芋圓		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
6	三	有機白飯 有機白米	沙茶豬肉片 豬肉+蔬菜+沙茶醬-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	菇香冬瓜 冬瓜+菇-煮	有機 蔬菜	酸辣清湯 筍+蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.6	822
7	四	義式 香料燉飯 白米+蔬菜+義式香料	★▲酥炸魚排 X1 魚排-炸	肉茸粉絲 蔬菜+粉絲+豬肉-煮	紅絲豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	五	白飯 白米	泡菜年糕雞 雞肉+蔬菜+年糕+泡菜-煮	▲燉煮黑輪X1 黑輪-煮	針菇四季豆 四季豆+針菇+蔬菜-煮	有機 蔬菜	鮮筍香菇湯 筍+香菇	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
11	一	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋+蔬菜-燉	芹香干片 蔬菜+豆干+豬肉-炒	味噌蘿蔔 蘿蔔+蔬菜+味噌-煮	履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶磚		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
12	二	白飯 白米	★炸鹹酥雞X3 雞肉-炸	菜圃肉 蔬菜+豬肉+菜圃-炒	針菇花椰 花椰菜+針菇+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 蔬菜+玉米+奶粉		6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	三	有機白飯 有機白米	打拋豬 豬肉+蔬菜+豆干-煮	蒸肉餅 豆薯+豬肉+脆瓜-蒸	泰式雙絲 青木瓜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+蔬菜+雞骨		6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	四	柴香炒烏龍 烏龍麵+蔬菜+豬肉+柴魚	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	▲黃瓜魚羹 黃瓜+魚羹條+蔬菜-煮	彩椒季豆 四季豆+蔬菜+彩椒-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+薑		6.5	2.7	2.3	2.6	832
15	五	白飯 白米	滷豬排X1 豬排-煮	彩蔬肉末 蔬菜+玉米+豬肉-煮	清炒豆芽 豆芽菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	豚骨鮮瓜湯 瓜果+蔬菜+龍骨	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
18	一	糙米飯 白米+糙米	味噌燒雞 雞肉+蔬菜-燒	★▲麥克雞塊x2 雞塊-炸	針菇高麗 高麗菜+針菇+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	芋頭西米露 芋頭+地瓜+西谷米	補助 豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	二	五穀飯 白米+五穀米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	雞茸玉米 蔬菜+玉米+雞肉-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
20	三	有機白飯 有機白米	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	肉末豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	清炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	有機 蔬菜	針菇筍湯 筍+針菇+蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
21	四	海苔 香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	百香魚塊 魚肉+蔬菜+百香果醬-煮	烤肉醬 雞翅腿X2 雞翅腿-烤	蒜炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉		6.6	2.7	2.4	2.7	846
22	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉+蔬菜+九層塔-煮	蒲瓜粉絲 蒲瓜+粉絲+蔬菜+豬肉-煮	醬燒海茸 蔬菜+海茸-煮	有機 蔬菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔+蔬菜+龍骨	乳品	6.5	2.6	2.6	2.6	832
25	一	五穀飯 白米+五穀米	蘑菇醬豬柳 豬肉+蔬菜+洋菇-煮	▲鮮肉蒸餃X2 豬肉水餃-蒸	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時瓜雞湯 瓜果+蔬菜+雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5

春假不供餐~~~

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	8次	16次	1次	4次	3次	3次

【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。