



宏遠112年5月菜單 芳和實中



◎ 營養師：薛孟芸 ◎ 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、含磷蛋白質之動物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	宏遠 標準 菜內 類	宏遠 標準 菜內 類 (%)	宏遠 標準 菜內 類 (%)	宏遠 標準 菜內 類 (%)	宏遠 標準 菜內 類 (%)
1	一	蕎麥飯	醬燒雞排X1 <small>雞排-煮</small>	茄汁豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	蒜香海茸 <small>海茸+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+小薏仁</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832
2	二	白飯	蘋果咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜+蘋果醬-煮</small>	醬燒小方干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	清炒長豆 <small>長豆+蔬菜+蠔油-炒</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>油腐+蔬菜</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
3	三	有機白飯	蠔油香菇雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	筍扣豬腳 <small>蔬菜+豬腳+花生-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	香甜玉米湯 <small>玉米+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
4	四	薏仁飯	韓式蜜汁燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	綜合滷味 <small>油腐+蔬菜-煮</small>	鮮蔬茼蒿 <small>蔬菜+茼蒿-煮</small>	有機蔬菜	金瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜+奶粉</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
5	五	夏威夷炒飯	可樂滷雞翅X1 <small>雞翅-油</small>	泰式打拋肉 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	紅絲白菜 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>紅麵線+蔬菜</small>	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
8	一	白飯	方乾滷肉 <small>絞肉+豆干-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	鯉魚燒瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	豆沙包	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
9	二	燕麥飯	照燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋+蔬菜-炒</small>	蠔汁粉絲 <small>豆芽+冬粉+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔+蔬菜+龍骨</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	三	有機白飯	★酥炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	白醬洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	豆皮高麗 <small>高麗+角螺+紅粟-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
11	四	蒜味青醬 義大利麵	酸甜雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	四喜肉醬 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	脆拌三絲 <small>豆薯+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	五	小米飯	味噌燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蜜汁燒烤 甜不辣X1 <small>甜不辣+芝麻-煮</small>	蒜香時蔬 <small>蔬菜+蒜-煮</small>	有機蔬菜	雙圓甜湯 <small>地瓜圓+芋圓</small>	乳品	6.6	2.7	2.5	2.8	853
15	一	燕麥飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	瓜仔肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+奶粉+紅茶包</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
16	二	胚芽飯	京醬肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	砂鍋白菜 <small>白菜+凍肉+蔬菜-煮</small>	咖哩雙薯 <small>洋芋+南瓜+蔬菜</small>	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
17	三	有機白飯	安東燉雞 <small>雞肉+蔬菜+年糕-煮</small>	菜圃蛋 <small>蛋+菜圃+蔬菜-炒</small>	油燻筍茸 <small>筍+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+奶粉</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	四	白飯	八角滷肉 <small>豬肉+蔬菜+麵輪-煮</small>	菇香油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉+蔬菜+蝦皮</small>		6.3	2.7	2.4	2.7	825
19	五	古早味香菇 油飯	香滷小雞腿X2 <small>翅小腿-油</small>	番茄莎莎肉醬 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	海帶三絲 <small>蔬菜+海帶-煮</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>蔬菜+豆腐</small>	乳品	6.5	2.6	2.5	2.7	834
22	一	五穀飯	梅林排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋燉雞 <small>洋芋+雞肉+蔬菜-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	綜合燒仙草 <small>仙草汁+豆類</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832
23	二	小米飯	蒲燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮肉蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	蒜香條豆 <small>條豆+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	義式蔬菜湯 <small>番茄+蔬菜</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
24	三	有機白飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	榨菜雞湯 <small>榨菜+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
25	四	三杯豬肉 炒麵	蜜汁雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	歐姆蛋 <small>蛋+蔬菜-煮</small>	開陽白菜 <small>白菜+蔬菜+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
26	五	白飯	糖醋魚塊 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	醬爆豆干肉絲 <small>豆干+肉絲+蔬菜-煮</small>	菇香青蔬 <small>蔬菜+菇-煮</small>	有機蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍+排骨</small>	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
29	一	紫米飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	佛跳牆 <small>蔬菜+排骨-煮</small>	梅乾脆筍 <small>筍+梅乾菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆+麥片</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
30	二	薏仁飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米濃湯豆腐 <small>南瓜+豆腐+玉米-煮</small>	豆芽三絲 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
31	三	有機白飯	豆豉滑雞 <small>雞肉+蔬菜+豆豉-煮</small>	肉茸粉絲 <small>蔬菜+豬肉+冬粉-煮</small>	薑味鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	菜頭湯 <small>蘿蔔+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5

【營養教育】紅蘿蔔中大量的β-胡蘿蔔素，有很強的抗氧化功效，能預防黃斑部病變，而且經過肝臟和小腸的作用之後，有一半會轉變成維生素A，可以保護視網膜，並且改善乾眼症、夜盲症...等眼部疾病。

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	1次	10次	12次	23次	0次	2次	2次	5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