



宏遠 113年9月 芳和實中



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射污染食品

◎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、含鹽筋蛋白之穀物製品、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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全雞 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油脂	熱量
8/30	五	小米飯 白米+小米	筍干燒肉 豬肉+筍-煮	年糕雞 雞肉+▲年糕+蔬菜-煮	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蔬菜-煮	有機 蔬菜	匏瓜菇湯 扁蒲+菇		6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	一	蔥頭雞滷飯 白米+雞肉+豬肉	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	鮮蔬炒蛋 蛋+蔬菜-炒	海帶彩絲 海帶+蔬菜-煮	屢歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	二	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉+蔬菜+芝麻-煮	三杯鮑菇 魷魚圈 油蔴+杏鮑菇+魷魚+九層塔-煮	翠綠花椰 花椰菜+蔬菜-煮	屢歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	三	有機白飯 有機白米	泡菜肉片 豬肉+蔬菜-煮	雞茸玉米 雞肉+玉米+洋芋+紅蘿蔔-煮	雜菜寬粉 寬粉+蔬菜-煮	有機 蔬菜	大醬湯 蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	四	紫米飯 白米+紫米	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	冬瓜滷肉 冬瓜+豬肉+麵筋-煮	針菇高麗 高麗菜+針菇+蔬菜-煮	有機 蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	五	白飯 白米	椒鹽炸魚排X1 ★魚肉-炸	白醬薯塊雞 洋芋+雞肉+蔬菜+奶粉-煮	香油黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	有機 蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	乳 品	6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	一	茄汁義大利麵 義大利麵+蔬菜+豬肉	烤肉醬雞排X1 雞排-烤	豆干肉絲 蔬菜+豆干+豬肉-煮	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	屢歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜+蛋		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	五香滷味 蔬菜+油蔴+▲米血+▲貢丸-煮	菇香大白 大白菜+蔬菜+菇-煮	屢歷 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜+地瓜圓		6.6	2.7	2.5	2.8	853
11	三	有機白飯 有機白米	照燒雞 雞肉+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	扁蒲排骨湯 扁蒲+雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
12	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	烤雞翅X1 雞翅-烤	洋蔥玉米 玉米+洋蔥+蔬菜-煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉		6.5	2.6	2.6	2.6	832
13	五	糙米飯 白米+糙米	鹽酥雞X3 ★雞肉-炸	蒸肉餅 豬肉+蔬菜-蒸	三色豆芽 豆芽+蔬菜-煮	有機 蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果+薏仁	乳 品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
16	一	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	豆瓣魚 魚肉-燒	茶碗蒸 蛋+蔬菜-蒸	紅藜洋芋 洋芋+蔬菜+紅藜-煮	屢歷 蔬菜	海芽蛋花湯 蛋+海芽		6.3	2.7	2.4	2.7	825
17	二	中秋佳節愉快!!											
18	三	有機白飯 有機白米	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	干丁肉燥 豆干+豬肉+蔬菜-煮	木須高麗 高麗菜+木耳+蔬菜-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包	水 果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
19	四	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	麥克雞塊X2 ★▲麥克雞塊-炸	味噌蘿蔔 白蘿蔔+蔬菜-煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
20	五	芝麻飯 白米+芝麻	油蔥翅腿X2 翅小腿-煮	菜圃蛋 蛋+菜圃-煮	蝦香蒲瓜 扁蒲+蔬菜+蝦皮-煮	有機 蔬菜	QQ山粉圓 QQ圓+山粉圓		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
23	一	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵+蔬菜+豬肉+柴魚片	蘑菇豬柳 豬肉+蔬菜-煮	蜜汁雞翅X1 雞翅-烤	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	屢歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
24	二	燕麥飯 白米+燕麥	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	洋蔥滑蛋 蛋+洋蔥-煮	紅絲花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	屢歷 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
25	三	有機白飯 有機白米	叉燒肉 ★豬肉+蔬菜-炸	蜜汁方干 豆干+芝麻-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+蔬菜-煮	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
26	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	烤花枝捲X1 ▲花枝捲-烤	黃豆芽柳 黃豆芽+蔬菜-煮	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米+奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
27	五	糙米飯 白米+糙米	百香果魚 魚肉+蔬菜-燒	粟米肉茸 玉米+豬肉+蔬菜-煮	椒鹽四季 四季豆+蔬菜-煮	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜+雞骨	補 助 豆 漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
30	一	白飯 白米	羅勒青醬雞 雞肉+蔬菜-煮	魷魚丸X2 ▲魷魚丸-烤	川耳黃瓜 大黃瓜+木耳+蔬菜-煮	屢歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		6.5	2.6	2.3	2.7	829

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	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	8次	10次	21次	0次	5次	4次	4次	

【營養教育】中秋團圓，月圓人不圓小秘訣，「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維。月餅一人一半感情不會散；選擇低脂肪先醃再烤，不重複塗醬。