

HY 宏遠 11年8月菜單 芳和實中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：蔣孟芸+林佩芝 ◎ 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、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、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	全糖類 每份(份)	蛋黃蛋 每份(份)	蔬菜類 每份(份)	海帶類 每份(份)	肉類(什 卡)
15一	芝麻飯	香菇肉臊 豬肉+蔬菜-煮	鮮蔬炒蛋 蔬菜+蛋-炒	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.3	2.7	2.4	2.7	825
16二	薏仁飯	蔥油雞 雞肉+蔬菜-煮	甜麵干片 蔬菜+豆乾-煮	捲捲海茸 蔬菜+海茸-炒	履歷 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.6	2.5	2.7	834
17三	有機白飯	橙汁豬肉 豬肉+蔬菜-煮	肉絲豆芽 豆芽+蔬菜+豬肉-炒	田園玉米 玉米+蔬菜-炒	有機 蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
18四	咖哩炒飯	香酥魚排X1 虱目魚排-炸	酸甜凍腐 蔬菜+凍腐-煮	鮮蔬白菜 白菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
19五	白飯	薑燒豬肉 豬肉+蔬菜+薑-煮	鮮蔬肉絲 蔬菜+豬肉-炒	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22一	糙米飯	蔥爆雞丁 雞肉+蔬菜-炒	茄汁蛋豆腐 蔬菜+豆腐+蛋-炒	麻香炒筍 蔬菜+筍-炒	履歷 蔬菜	什錦鮮菇湯 白菜+菇		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23二	日式炒烏龍	糖醋豬排X1 豬排-煮	家常醃醬 豆干+豬肉-炒	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬黃芽湯 黃豆芽+蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
24三	有機白飯	日式咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	蝦捲X1 蝦捲-烤	清炒條豆 條豆+蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽		6.6	2.7	2.4	2.7	846
25四	五穀飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	糖醋油腐 蔬菜+油腐-煮	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26五	白飯	普羅旺斯雞 雞肉+蔬菜-煮	玉米肉末 玉米+蔬菜+豬肉-炒	沙嗲冬粉 蔬菜+冬粉-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑	乳品	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
29一	白飯	海鮮排X1 海鮮排-炸	醬燒凍腐 蔬菜+凍腐-煮	炒花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
30二	燕麥飯	無錫豬肉 豬肉+蔬菜-煮	玉米干丁 豆干+玉米-炒	什錦豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍+雞骨	豆漿	6.6	2.7	2.4	2.7	846
31三	有機白飯	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+米血糕+甜不辣-煮	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜+排骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5

【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；選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬。

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	2次	6次	5次	10次	2次	2次	0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