

HY 宏遠112年10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、含麵筋蛋白之動物製品、大豆製品、鮭魚、鱒魚等魚類及其製品，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	全糖糖 量(克)	五穀雜 糧(克)	蔬菜類 (克)	肉類類 (克)	蛋類 (克)	魚類 (克)
2	一	小米飯	洋釀年糕雞 <small>雞肉+蔬菜+芝麻-煮</small>	瓜仔肉 <small>豆薯+豬肉+蔬菜-煮</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	珍珠紅茶 <small>珍珠+紅茶包</small>		6.6	2.7	2.4	2.7		846
3	二	糙米飯	筍乾豬腳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋濃湯雞丁 <small>洋芋+雞肉+蔬菜+奶粉-煮</small>	咖哩粉絲 <small>蔬菜+粉絲-煮</small>	履歷 蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
4	三	有機白飯	黑胡椒雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	糖醋油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	金粒鮮瓜 <small>瓜果+玉米-煮</small>	有機 蔬菜	芋香米粉 <small>米粉+芋頭+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.6		841.5
5	四	香菇油飯	★香酥炸魚排X1 <small>▲魚排-炸</small>	什錦玉米 <small>玉米+豬肉+蔬菜-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	酸辣清湯 <small>金針菇+豆腐+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.5	2.5		832.5
6	五	紫米飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜+花生-煮</small>	椰奶南瓜煲 <small>南瓜+豆腐+椰漿粉-煲</small>	燴三色 <small>竹筍+蔬菜-燴</small>	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 <small>薏仁+南瓜+龍骨</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
11	三	有機白飯	紅燒豬排X1 <small>豬排-煮</small>	義式香料鮑菇 <small>洋芋+鮑菇+蔬菜-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.5	2.7		827
12	四	古早味 炒米粉	糖醋魚塊 <small>鮮魚肉+蔬菜+鳳梨-煮</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜-烤</small>	蝦香黃瓜 <small>大黃瓜+蔬菜+蝦皮-煮</small>	有機 蔬菜	鮮蔬大骨湯 <small>蔬菜+龍骨</small>		6.6	2.7	2.5	2.8		853
13	五	燕麥飯	洋芋燉雞 <small>雞肉+蔬菜+奶粉-煮</small>	蒸肉餅 <small>冬瓜+豬肉-蒸</small>	芝香四季 <small>四季豆+蔬菜+芝麻-煮</small>	有機 蔬菜	針菇筍片湯 <small>金針菇+筍</small>	水果	6.6	2.6	2.4	2.6		834
16	一	茄汁 香料燉飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	三色玉米 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	韓式泡菜粉絲 <small>蔬菜+粉絲-煮</small>	履歷 蔬菜	芋頭西谷米 <small>芋頭+綠豆+西谷米</small>		6.5	2.7	2.3	2.7		836.5
17	二	小米飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	薑香鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.4	2.8		843.5
18	三	有機白飯	羅勒青醬豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>▲雞塊-烤</small>	筍香海茸 <small>筍+海茸+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+奶粉</small>		6.6	2.7	2.5	2.9		857.5
19	四	五穀飯	★炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	打拋肉 <small>蔬菜+豬肉+豆干-煮</small>	豆簽絲瓜 <small>瓜果+豆簽+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜+蔬菜+粉絲</small>		6.5	2.6	2.4	2.5		822.5
20	五	胚芽飯	紅燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蘑菇奶香魚 <small>蔬菜+魚肉+奶粉-煮</small>	菇香花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+蔬菜+肉骨茶包</small>	乳品	6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
23	一	什錦 炒烏龍麵	香滷翹腿X2 <small>翹腿-煮</small>	茄汁豆腐 <small>番茄+豆腐+蔬菜-煮</small>	蒜炒四季豆 <small>四季豆+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	雙圓甜湯 <small>地瓜圓+芋圓</small>		6.5	2.6	2.3	2.7		829
24	二	芝麻飯	義式香料燉豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+蔬菜-煮</small>	清炒白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 <small>海芽+蔬菜</small>		6.6	2.5	2.5	2.7		833.5
25	三	有機白飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉+地瓜-煮</small>	烤肉醬甜不辣 <small>▲甜不辣片+芝麻-煮</small>	魚板扁蒲 <small>扁蒲+魚板+蝦皮-煮</small>	有機 蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+蔬菜+雞骨</small>		6.4	2.6	2.5	2.7		827
26	四	燕麥飯	醍醐滷肉 <small>豬肉+豆干+蔬菜-油</small>	糖醋雞丁 <small>蔬菜+雞肉-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+奶粉</small>		6.6	2.7	2.5	2.8		853
27	五	蕎麥飯	南瓜洋芋燉雞 <small>雞肉+南瓜+蔬菜-煮</small>	韓式泡菜豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	筍香三絲 <small>筍+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+蔬菜+龍骨</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.7		846
30	一	白飯	照燒肉片 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	★海苔海鮮丸X2 <small>▲海鮮丸+海苔粉-炸</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄+蔬菜</small>	補助 豆漿	6.5	2.6	2.6	2.6		832
31	二	糙米飯	醬燒雞球 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	番茄肉醬 <small>番茄+豬肉+蔬菜-煮</small>	麻香高麗 <small>高麗菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	枸杞南瓜湯 <small>南瓜+枸杞</small>		6.5	2.6	2.6	2.6		832

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

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	8次	10次	19次	1次	3次	4次	3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