

HY 宏遠 111年11月菜單 芳和實中



◎ 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、芒果、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、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 ★

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	全餐總 熱量 (大卡)	五成菜 肉類 (克)	蔬菜類 (克)	油脂類 (克)	鹽分(鈉) (克)	糖質(糖) (克)
1	二	翡翠炒飯	★炸雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	田園干丁 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	白菜什錦 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜鮮蔬湯 <small>冬瓜+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846	
2	三	有機白飯	照燒醬豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	和風燒雞 <small>蔬菜+雞肉+油蔥-燒</small>	香炒黃豆芽 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	
3	四	五穀飯	糖醋雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	筍香豬肉 <small>豬肉+筍+蔬菜-煮</small>	開陽鮮瓜 <small>瓜果+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	蜜薯甜湯 <small>地瓜</small>		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5	
4	五	薏仁飯	麻油燒魚 <small>魚肉+蔬菜-燒</small>	鮮茄豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5	
7	一	肉醬義大利麵	蘑菇醬爆雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜+蛋+蔬菜-炒</small>	炒絲瓜 <small>絲瓜+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>	奶黃包	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5	
8	二	胚芽飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬燉雞 <small>蔬菜+雞肉-煮</small>	蒜炒花椰 <small>花椰+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	白玉味噌湯 <small>蘿蔔+豆腐</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829	
9	三	有機白飯	泡菜雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼-蒸</small>	燴炒薯片 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5	
10	四	糙米飯	蜜汁燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雞肉凍腐 <small>雞肉+凍腐+蔬菜-煮</small>	脆炒條豆 <small>蔬菜+條豆-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜+蛋</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827	
11	五	五穀飯	醬燒翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	洋芋豬肉 <small>洋芋+蔬菜+豬肉-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>	乳品	6.6	2.7	2.5	2.8	853	
14	一	義式香料燉飯	★炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	酸甜雞丁 <small>蔬菜+米血+雞肉-煮</small>	沙茶海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846	
15	二	糙米飯	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	什錦鮮蔬 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜+蛋</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832	
16	三	有機白飯	茄香燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋+蛋+蔬菜-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	鳳梨雞湯 <small>蔬菜+鳳梨+雞骨</small>	豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5	

豆【營養教育】抗寒飲品，建議一份熱量控制在200大卡，牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或消夜，低負擔且為健康的好選擇。