

宏遠 114年3月 芳和實中



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品

◎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、含麵筋蛋白之穀物製品、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	主菜一	主菜二	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	炒米粉 米粉,蔬菜,豬肉	醃醃滷肉 豬肉,蔬菜-煮	鹹酥雞X3 ★雞肉-炸	什錦鮮蔬 蔬菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
4	二	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞丁 雞肉,蔬菜-煮	蝦仁蒸蛋 雞蛋,蝦仁-蒸	脆炒海絲 海帶,蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 蔬菜,豆腐		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
5	三	有機白飯 有機白米	叉燒肉條X4 豬肉,蔬菜-烤	安東燉雞 蔬菜,雞肉-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	薑絲排骨湯 蔬菜,豬大骨,薑		6.5	2.5	2.5	2.6	822
6	四	五穀飯 白米,五穀米	蒲燒雞 雞肉,蔬菜-燒	豆干肉絲 蔬菜,豆干,豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	海帶芽湯 海芽,薑		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
7	五	胚芽飯 白米,胚芽米	蜜汁魷魚排X1 魷魚排-燒	肉燥油豆腐 蔬菜,油腐,豬肉-煮	彩燴玉米 玉米,蔬菜-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	一	雞滷飯 白米,雞肉,豬肉	滷雞翅X1 雞翅-煮	粟米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	木耳花椰 花椰菜,木耳-煮	履歷蔬菜	地瓜圓甜湯 地瓜,地瓜圓		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
11	二	小米飯 白米,小米	筍香豬腳 豬肉,豬腳,蔬菜-煮	金黃小魚X2 ★魚肉-炸	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	三	有機白飯 有機白米	花瓜雞 雞肉,蔬菜,花瓜-煮	海帶滷蛋 海帶,雞蛋X1-煮	紅藜毛豆 蔬菜,毛豆,紅藜-煮	有機蔬菜	麵線羹 蔬菜,紅麵線	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
13	四	白飯 白米	醉醬肉燥 豬肉,蔬菜-煮	無骨雞肉捲X1 雞肉捲-烤	炒四季豆 四季豆,蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜,雞骨		6.5	2.7	2.3	2.6	832
14	五	芝麻飯 白米,芝麻	鹹水雞 雞肉,蔬菜-煮	瓜仔蒸肉 蔬菜,豬肉,碎瓜-蒸	洋芋炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 蔬菜,奶粉		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
17	一	胚芽飯 白米,胚芽米	砂鍋魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-燒	肉末蒸蛋 雞蛋,豬肉-蒸	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜磚	補助豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉	洋芋嫩雞 雞肉,蔬菜-煮	香酥蝦排X1 ★▲蝦排-炸	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
19	三	有機白飯 有機白米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	油腐雞丁 蔬菜,油腐,雞肉-煮	乾煸四季 四季豆,蔬菜-炒	有機蔬菜	榨菜雞湯 蔬菜,雞骨,榨菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
20	四	紫米飯 白米,紫米	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	肉絲銀芽 綠豆芽,蔬菜,豬肉-炒	彩蔬炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜,薏仁,豬大骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
21	五	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬肉,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 ▲麥克雞塊-烤	芝香海結 蔬菜,海帶結,芝麻-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉	乳品	6.5	2.6	2.6	2.6	832
24	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	蜜汁雞 雞肉,蔬菜-煮	客家鹹豬肉 蔬菜,豬肉-炒	肉末豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	芋頭西米露 西谷米,芋頭		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
~~春季假, 假期愉快~~													

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/蛋製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理	加 工 食 品	油炸品	甜 湯	
0次	2次	6次	8次	15	1次	2次	3次	4次	

【營養教育】天天5蔬果: 指的是「3蔬2果」, 每天應攝取3份蔬菜 (1份蔬菜煮熟後約半碗) 及2份水果 (1份水果約1個拳頭大小) , 並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。