



宏遠 114年11月 芳和實中



宏遠使用國產豬肉

◎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
【★表示炸物 ▲表示加工品】

日	週	主食	主菜	副菜一	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	古早味油飯 白米,糯米,蔬菜	花瓜雞 帶骨雞胸丁,冬瓜,花瓜-煮	醬燒魚塊X2 ▲虱目魚塊-燒	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
4	二	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,蘋果醬-煮	干丁滷蛋X1 雞蛋,豆干丁-煮	木耳花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐,海帶,味噌		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
5	三	芝麻飯 有機白米,芝麻	滷翅小腿X2 雞翅腿-煮	紅燒排骨酥 豬肉,大白菜,筍-煮	彩蔬玉米 玉米,紅蘿蔔,青豆-煮	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 冬瓜,薏仁,龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
6	四	紫米飯 白米,黑米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	炸蝦排X1 ★▲蝦排-炸	針菇高麗 高麗菜,針菇-煮	有機 蔬菜	柴魚凍腐湯 白蘿蔔,凍豆腐,柴魚		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
7	五	白飯 白米	蒲燒鯛X1 鯛魚-蒸	立冬麻油雞 帶骨雞胸丁,高麗菜,菇-煮	家常冬粉 冬粉,黃豆芽,時蔬-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,時蔬,雞蛋	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	一	薏仁飯 白米,薏仁	壽喜洋蔥肉片 豬肉,洋蔥-煮	薯塊雞 帶骨雞胸丁,洋芋,時蔬-煮	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,蝦皮-煮	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
淨零日													
11	二	芝麻飯 白米,芝麻	三杯雞 帶骨雞胸丁,鮑菇,時蔬,九層塔-煮	麵輪滷肉 豬肉塊,麵輪,海帶-煮	三色豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,龍骨		6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	三	白飯 有機白米	韓式肉片 豬肉,大白菜,泡菜-煮	雞堡排X1 ▲雞堡排-烤	紅絲季豆 四季豆,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 蔬菜,玉米,雞蛋,奶粉	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
13	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉	滷雞翅X1 三節翅-滷	蘑菇醬燉肉 豬肉塊,洋芋,洋蔥,菇-煮	雙色花椰 青花菜,白花椰-煮	有機 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜,地瓜圓		6.6	2.7	2.4	2.7	846
14	五	糙米飯 白米,糙米	椒鹽魚片X1 ★生鮮魚肉-炸	茶碗蒸 蔬菜,毛豆,菇-蒸	海結蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,海帶-煮	有機 蔬菜	大麥湯 冬瓜,麥片		6.5	2.6	2.6	2.6	832
17	一	五穀飯 白米,五穀米	無骨雞排X1 無骨雞排-煮	肉絲滷蛋X1 雞蛋,豬肉-煮	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌小魚湯 豆腐,洋蔥,小魚乾,味噌		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	二	胚芽飯 白米,胚芽米	瓜仔肉 豬肉,豆干,洋蔥,碎瓜-煮	雞柳條X2 ▲雞柳條-烤	香甜玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	米粉湯 高麗菜,米粉,油蔥		6.3	2.7	2.4	2.7	825
19	三	白飯 有機白米	南洋沙嗲雞 帶骨雞胸丁,洋芋,時蔬-煮(含花生粉)	豆干魷魚小炒 豆干,豬肉,高麗菜,魷魚-炒	薑燒冬瓜 冬瓜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	泰式檸檬湯 大白菜,時蔬,豆皮,檸檬葉	履歷 豆漿	6.5	2.6	2.5	2.7	834
20	四	紫米飯 白米,紫米	糖醋排骨 豬肉,豬大排,地瓜,洋蔥-燒	砂鍋魚 魚肉,白蘿蔔,時蔬,沙茶-燒	針菇白菜 大白菜,針菇,木耳-煮	有機 蔬菜	鮮蔬凍腐湯 凍豆腐,瓜果		6.5	2.7	2.3	2.6	832
21	五	蔥頭滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	酥炸海鮮排X1 ★▲海鮮排-炸	義式香料雞 帶骨雞胸丁,鮑菇,時蔬,香料-煮	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	芋頭西米露 西谷米,芋頭,奶粉	乳品	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
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	3次		6次	6次	14次	1次	4次		3次	3次			

【營養教育】牛奶富含「鈣質」,有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康;豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源,不含膽固醇和乳糖,適合素食主義者和乳糖不耐症族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜,是低負擔且為健康的好選擇。