



# 宏遠 114年8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                          | 副菜一                         | 副菜二                        | 蔬菜       | 湯品                       | 附餐 | 全穀<br>雜糧 | 豆魚<br>蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量    |
|----|---|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------|--------------------------|----|----------|----------|-----|-----|-------|
| 20 | 三 | <b>滷肉飯</b><br>白米,豬肉   | <b>香雞排X1</b><br>雞排-炸        | <b>玉米肉茸</b><br>蔬菜,玉米,豬肉-煮   | <b>白菜滷</b><br>大白菜,蔬菜,蝦皮-煮  | 履歷<br>蔬菜 | <b>薑絲海芽湯</b><br>海帶芽,薑    |    | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 21 | 四 | <b>白飯</b><br>白米       | <b>筍香豬腳</b><br>豬肉,豬腳,筍-煮    | <b>蘿蔔肉羹</b><br>白蘿蔔,蔬菜,肉羹-煮  | <b>蒜香高麗</b><br>高麗菜,蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | <b>味噌湯</b><br>蔬菜,豆腐,味噌   |    | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 22 | 五 | <b>薏仁飯</b><br>白米,薏仁   | <b>照燒雞</b><br>雞肉,蔬菜-煮       | <b>豬肉豆腐煲</b><br>豆腐,豬肉,蔬菜-煮  | <b>脆炒豆芽</b><br>綠豆芽,蔬菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | <b>鮮蔬雞湯</b><br>蔬菜,雞骨     |    | 6.4      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 25 | 一 | <b>白飯</b><br>白米       | <b>無骨雞肉捲X1</b><br>雞肉捲-烤     | <b>咖哩肉醬</b><br>洋芋,蔬菜,豬肉-煮   | <b>海結蘿蔔</b><br>白蘿蔔,海帶,蔬菜-煮 | 履歷<br>蔬菜 | <b>羅宋湯</b><br>蔬菜         |    | 6.5      | 2.6      | 2.3 | 2.7 | 829   |
| 26 | 二 | <b>蕎麥飯</b><br>白米,蕎麥   | <b>瓜仔肉</b><br>豬肉,豆干,蔬菜,碎瓜-煮 | <b>麥克雞塊X2</b><br>雞塊-烤       | <b>香油黃芽</b><br>黃豆芽,蔬菜-煮    | 履歷<br>蔬菜 | <b>大滷湯</b><br>豆腐,蔬菜      |    | 6.6      | 2.5      | 2.5 | 2.7 | 833.5 |
| 27 | 三 | <b>芝麻飯</b><br>白米,芝麻   | <b>蠔油雞丁</b><br>雞肉,蔬菜-煮      | <b>豆干肉絲</b><br>豬肉,豆干,蔬菜-煮   | <b>菇炒高麗</b><br>高麗菜,菇,蔬菜-炒  | 履歷<br>蔬菜 | <b>鮮蔬蛋花湯</b><br>蔬菜,雞蛋    |    | 6.4      | 2.6      | 2.5 | 2.7 | 827   |
| 28 | 四 | <b>炒烏龍麵</b><br>烏龍麵,蔬菜 | <b>黃金魚排X1</b><br>魚排-炸       | <b>薯塊雞</b><br>洋芋,蔬菜,雞肉,奶粉-煮 | <b>燉煮時瓜</b><br>瓜果,蔬菜-煮     | 履歷<br>蔬菜 | <b>豆腐味噌湯</b><br>豆腐,蔬菜,味噌 |    | 6.6      | 2.7      | 2.5 | 2.8 | 853   |
| 29 | 五 | <b>白飯</b><br>白米       | <b>糖醋雞</b><br>雞肉,蔬菜-煮       | <b>菜頭滷肉</b><br>白蘿蔔,蔬菜,豬肉-煮  | <b>炒花椰</b><br>花椰菜,蔬菜-炒     | 履歷<br>蔬菜 | <b>排骨湯</b><br>蔬菜,排骨      | 乳品 | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 846   |

高鹽分攝取對身體健康有害, 可以運用以下五個減鹽技巧:

(1) 減少使用調味品 (2) 多利用天然香料提味 如:香草,蔥蒜 (3) 選擇低鈉或無添加鹽的食品 (4) 減少攝取加工食品 (5) 留意並減少外食中的鈉含量