



宏遠 114年1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

宏遠使用國產豬肉

◎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	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1/1	三	元旦放假一天											
2	四	糙米飯 白米.糙米	蒲燒雞 雞肉.蔬菜.芝麻-燒	肉燥油腐 油腐.蔬菜.豬肉-煮	香甜玉米 玉米.蔬菜-煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
3	五	白飯 白米	糖醋魚X1 生鮮魚肉-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆拌黃芽 黃豆芽.蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.蔬菜.味噌	補助豆漿	6.3	2.5	2.5	2.6	808
6	一	五穀飯 白米.五穀米	烤雞排X1 雞排-烤	蒸肉餅 蔬菜.豬肉.脆瓜-煮	炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆.麥片		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
7	二	薑汁豬肉炊飯 白米.蔬菜.豬肉.薑	筍香豬肉 豬肉.豬腳.筍-煮	滷蛋X1 雞蛋-煮	時令鮮瓜 瓜果.蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽湯 海帶芽.薑		6.3	2.5	2.5	2.6	808
8	三	有機白飯 有機白米	花瓜雞 雞肉.蔬菜.花瓜-煮	香酥蝦排X1 蝦排-炸	雜菜冬粉 蔬菜.冬粉-煮	有機蔬菜	榨菜豬肉湯 蔬菜.榨菜.豬肉	水果	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
9	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉.蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜.蔬菜.蝦皮-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜.雞骨		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	五	芝麻飯 白米.芝麻	燒雞翅X1 雞翅-燒	玉米肉茸 玉米.蔬菜.豬肉-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	菇菇瓜湯 瓜果.菇.蔬菜	乳品	6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
13	一	炒米粉 米粉.蔬菜.豬肉	烤魚排X1 生鮮魚肉-烤	紅燒肉 豬肉.蔬菜-煮	木耳高麗 高麗菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
14	二	白飯 白米	炸雞排X1 雞排-炸	洋蔥滑蛋 雞蛋.洋蔥-炒	乾煸四季 四季豆.蔬菜-炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐.海芽.味噌		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
15	三	有機白飯 有機白米	叉燒肉條X4 豬肉.蔬菜-烤	年糕雞 蔬菜.雞肉.年糕-煮	鍋燒白菜 大白菜.蔬菜-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍.蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
16	四	小米飯 白米.小米	義式香料雞 雞肉.蔬菜.義式香料-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅絲花椰 花椰菜.蔬菜-煮	有機蔬菜	排骨湯 蔬菜.豬大骨		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
17	五	糙米飯 白米.糙米	薑汁燒肉 豬肉.蔬菜.薑-煮	南瓜雞 南瓜.雞肉.蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶.蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.肉骨茶包	乳品	6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
21	二	芝麻飯 白米.芝麻	鹹酥雞X3 雞肉-炸	白菜燴豬 蔬菜.豬肉-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	履歷蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
22	三	白飯 白米	避風塘魚塊 生鮮魚肉.蔬菜.豆酥粉-燒	蔥爆肉絲 蔬菜.豆干.豬肉-炒	蒜香高麗 高麗菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜.雞骨		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
23	四	燕麥飯 白米.燕麥	照燒雞 雞肉.蔬菜-煮	梅干燒豬 蔬菜.油豆腐.豬肉.梅乾菜	三色豆芽 綠豆芽.蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽.薑		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
24	五	白飯 白米	滷豬排X1 豬排-煮	鮮蔬燴蛋 蔬菜.雞蛋-煮	薑炒時瓜 瓜果.蔬菜-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.肉骨茶包		6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
寒假愉快													
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		5次		8次		16次	0次	2次		3次	3次	

【營養教育】時節入冬, 天氣轉冷後, 就是台灣白蘿蔔的盛產季, 白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑, 不用醫生開藥方」, 白蘿蔔有良好的抗氧化作用, 是防癌健康食物; 同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀, 是健康美味的熱門食材。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法, 意指在冬天補身體不止有人參的選擇, 冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富。

