

HY宏遠 115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
◎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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋白	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉. 蔬菜-燒	里肌肉條X3 豬肉. 蔬菜-燒	脆拌黃芽 黃豆芽. 蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐. 蔬菜. 味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
5	一	五穀飯 白米. 五穀米	烤雞翅X1 雞翅-烤	高麗鹹豬肉 高麗菜. 豬肉. 蔬菜-炒	五香黑干 豆干. 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜. 地瓜圓		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	二	黃金栗香炊飯 白米. 蔬菜. 栗子	★酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	紅燒雞 蔬菜. 雞肉-煮	紅絲花椰 花椰菜. 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海帶芽湯 海帶芽. 薑		6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	三	白飯 有機白米	花瓜雞 雞肉. 蔬菜. 花瓜-煮	方干滷肉 豆干. 豬肉-煮	雜菜冬粉 冬粉. 蔬菜-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐. 蔬菜. 雞蛋		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
8	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉. 蔬菜-煮	蘿蔔燉雞 雞肉. 蔬菜-煮	清炒時瓜 瓜果. 蔬菜-炒	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜. 雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
9	五	芝麻飯 白米. 芝麻	烤小棒腿X2 雞翅腿-烤	泡菜海鮮鍋 凍豆腐. 蔬菜. 魷魚. 花枝. 泡菜-煮	乾煸四季 四季豆. 蔬菜. 豆酥粉-煮	有機 蔬菜	蛋花湯 蔬菜. 雞蛋	乳品	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
12	一	茄汁義大利麵 義大利麵. 蔬菜	無骨雞排X1 雞排-燒	甜蔥肉柳 蔬菜. 豬肉-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔. 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐. 蔬菜. 小魚乾. 味噌		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
13	二	白飯 白米	打拋豬 豬肉. 豆干. 蔬菜-煮	▲麥克雞塊X3 雞塊-烤	三色豆芽 綠豆芽. 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜. 枸杞. 雞骨		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
14	三	小米飯 有機白米. 小米	義式香料雞 雞肉. 蔬菜-煮	奶香南瓜燉豬 南瓜. 蔬菜. 豬肉. 奶粉-煮	雙星花椰 花椰菜. 蔬菜-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米. 蔬菜. 奶粉	水果	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
15	四	薏仁飯 白米. 薏仁	★鹽酥魚 生鮮魚肉. 蔬菜-炸	瓜仔肉 豆干. 蔬菜. 豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜. 蔬菜-煮	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜. 薏仁. 龍骨		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
16	五	糙米飯 白米. 糙米	蜜汁雞 雞肉. 蔬菜. 芝麻-燒	毛豆蒸蛋 雞蛋. 毛豆-蒸	藜麥洋芋 洋芋. 蔬菜. 紅藜-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜. 山粉圓		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
19	一	學測 當日不供餐~											
20	二	五穀飯 白米. 五穀米	筍干扣肉 豬肉. 豬腳. 筍-煮	薯塊雞 洋芋. 雞肉. 蔬菜-煮	炒高麗 高麗菜. 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時瓜雞湯 瓜果. 蔬菜. 雞骨		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
21	三	燕麥飯 有機白米. 燕麥	麻油雞 雞肉. 蔬菜. 枸杞-煮	▲豬肉燒賣X2 燒賣-蒸	菜圃蛋 雞蛋. 菜圃. 蔬菜-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉. 蔬菜. 紅蔥頭	履歷 豆漿	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
22	四	胚芽飯 白米. 胚芽米	壽喜燒 豬肉. 蔬菜-煮	★酥炸鹹酥雞X3 雞肉. 地瓜-炸	清炒季豆 四季豆. 蔬菜-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐. 海帶芽. 味噌		6.8	2.6	2.2	2.4	834
23	五	紅蔥滷肉飯 白米. 豬肉. 紅蔥頭	烤雞腿排X1 雞腿排-烤	紅燒排骨酥 蔬菜. 豬大排-燒	彩燴海絲 海帶. 蔬菜-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆. 薏仁		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
26	一	蕎麥飯 白米. 蕎麥	韓式安東雞 雞肉. 蔬菜-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋. 豬肉-蒸	香拌海芽 海帶芽. 蔬菜. 芝麻-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐. 蔬菜		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
27	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉. 蔬菜-煮	可樂雞翅X1 雞翅-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔. 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	菇菇時蔬湯 蔬菜. 菇		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
28	三	糙米飯 白米. 糙米	親子丼 雞肉. 蔬菜. 雞蛋-煮	沙茶肉絲 蔬菜. 豬肉-炒	蒜香花椰 花椰菜. 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜. 龍骨		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
29	四	茄汁義大利麵 義大利麵. 蔬菜	★醬燒魚排X1 虱目魚排-燒	蘑菇醬燉肉 豬肉. 蔬菜-煮	紅絲高麗 高麗菜. 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜. 雞蛋		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
30	五	白飯 白米	紅燒肉 豬肉. 蔬菜-煮	▲雞堡排X1 雞堡排-烤	薑絲燉瓜 瓜果. 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜. 冬粉	乳品	6.5	2.6	2.4	2.7	831.5

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/蛋製品	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	11次	20次	2次	3次	4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「冬吃蘿蔔夏吃姜，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

